Месяц без сладкого — и давление в норме стр. 4

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№15 (647) 2021

18+

Лето: вредные советы

Актуально

стр. 5

www.aybolit.ru

Ох, бойтесь своих желаний, мужики!

ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА
65 ЛЕТ – А ВЫГЛЯДИШЬ И ЧУВСТВУЕШЬ НА 35

Меня зовут Людмила, мне уже 65 лет. Болячек накопилось за всю жизнь видимо-невидимо… Как все вынуждена поддерживать свое здоровье. Денег трачу кучу – а толку в итоге мало! Когда думала, что так и придется до конца выживать, а не жить – встретила бывшую сотрудницу. Не виделись мы уже больше 30 лет. Я остолбенела, когда ее увидела – с тех пор она почти не изменилась. Выглядит не старше 35, ей Богу! Вот я и сходу сказала ей, как она отлично выглядит. И спросила, как ей это удается? «А ты не слышала про академика Болотова?» – ответила она. Б. В. Болотов – известный академик, изобрел Бальзам, который уже давно известен в народе, как «царская водка». Я тогда сразу поняла, о чем речь. Ведь читала книги его, а еще в 90х все передовые газеты писали о нем и его изобретениях. А чаще всего писали о том, как он помог многим избавиться от проблем со здоровьем. Кстати, академику уже 90 лет и он прекрасно себя чувствует, а это уже говорит о многом! Свой Бальзам академик Болотов рекомендует принимать для:

- нормализации давления и сахара;
- уменьшения боли в спине и в суставах;
- нормализации зрения;
- общего омоложения организма.

Стою, смотрю на подругу и думаю – без сомнений закажу и себе Бальзам Болотова.

250 ml **1250 руб**

500 ml **1750 руб**

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, д. 69, стр. 1, антр. 1 эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19. БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Такой случай

Он всё слабел, худел и кашлял...

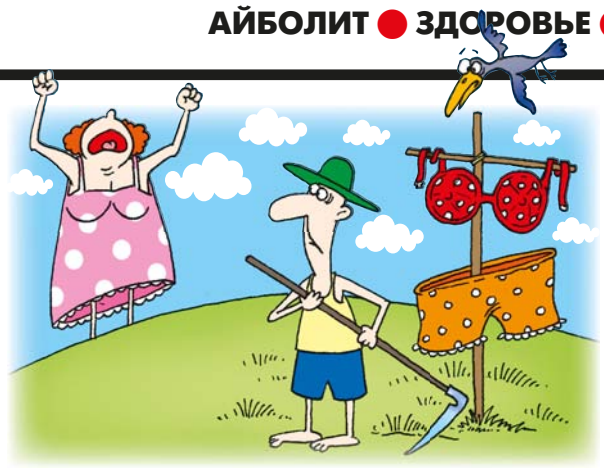
Молодому человеку, жителю Великобритании, потребовалась пересадка сердца и почек. Причина — длительное употребление энергетических напитков.

21-летний мужчина поступил в больницу с огромным животом. Он рассказал врачам, что в течение четырех месяцев страдал от одышки, все слабел и терял вес. А еще кашлял, температура была повышенной. Дышать ему было проще в вертикальном положении. Обратился к терапевту. Тот выписал антибиотики. Причем парень считал себя здоровым, не злоупотреблял алкоголем, не принимал наркотики. Но во время беседы выяснилось, что регулярно пил энергетические напитки — 4 банки по 0,5 л в день в течение двух лет. Правда, иногда у него были эпизоды учащенного сердцебиения, кишечных расстройств, непонятная дрожь в руках, но молодой человек не обращал на них внимания. Но за три месяца до госпитализации пришлось бросить учебу. Сил ходить на лекции не было.

Обследование показало, что у пациента развилась сердечная и почечная недостаточность. Сейчас ему требуется трансплантация и сердца, и почек. Парень встревожился, перестал употреблять энергетики, прошел курс лечения. Его состояние улучшилось. Однако необходимость в пересадке органов осталась. Пришлось делать операцию.

P. S. Энергетики опасны для сердца. Они легко вызывают зависимость. Плохо, что эти напитки стали в России доступны даже для детей.

ГОСПОДИ, СПАСИБО ТЕБЕ, ЧТО, СОТВОРЯЯ ЖЕНЩИНУ, ТЫ ЗАБРАЛ У МУЖЧИНЫ РЕБРО, А НЕ МОЗГИ.



Знаете ли вы, что...

● **Летом дети растут быстрее.** Дети растут неравномерно — периоды затишья сменяются резкими всплесками. И тогда за несколько недель ребенок вырастает до 10 см. Однако существует интересная особенность: летом дети растут быстрее, чем в другое время года. Считается, что быстрый рост связан с солнечной активностью.

● **Почему мед хорошо усваивается?** Пчелы его уже переварили. Мед — это всего лишь нектар, однажды уже переваренный в зобе пчелы. Он состоит из простых углеводов, которые человеческий организм усваивает полностью, а не откладывает на потом.

● **Слух ухудшается после обильного обеда.** У некоторых людей после плотной трапезы начинает звенеть в ушах. Многие напитки и продукты влияют на уровень жидкости во внутреннем ухе и вызывают шум. Избыток сладкой и соленой пищи, а также кофеина может временно ухудшить слух, даже спровоцировать головокружение.

Новости

Биобанк для медицины будущего

В Сеченовском университете создают биобанк опухолевых тканей, взятых у онкобольных пациентов. А еще крови, слюны, молекул ДНК, костного мозга и других биоматериалов. Все образцы живые благодаря правильной заморозке. Они будут использованы для научно-исследовательских целей. Уже собраны редчайшие образцы опухолей кишечника и молочных желез. Уникальная коллекция поможет ученым создать новые лекарства, вакцины и методы борьбы с раком. В проекте участвуют несколько крупных НИИ, которые занимаются онкомедициной.

Отец курит — болеют внуки

Вред от курения может передаваться детям даже через поколения. Таковы результаты нового исследования европейских ученых. Причем не только по мужской линии. У внуков, чьи бабушки, будучи беременными, вдыхали табачный дым, тоже часто развивается бронхиальная астма и другие серьезные проблемы с дыхательной системой. Обнаружена также связь между курением мужчин и ожирением у их потомков.

Диагноз ставит лазер

Группа ученых из России и Китая исследовала лазером сыворотку крови нескольких сотен людей. Оказалось, по ее излучению можно определить даже внешние иммунные комплексы — антигены, антитела и белки — у здоровых пациентов и больных раком, диабетом и аутоиммунными заболеваниями. Новый, быстрый и недорогой метод обнаружения этих недугов можно использовать при диспансеризации на самых ранних стадиях.

Будь начеку!

■ ЧАСТОЕ ЧИХАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ РАННИХ СИМПТОМОВ ЗАРАЖЕНИЯ КОВИДОМ.

■ СИМПТОМЫ ИНДИЙСКОГО ШТАММА COVID-19: ДИАРЕЯ, ТРОМБЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ГАНГРЕНУ, И НАРУШЕНИЕ СЛУХА.

■ ВИРУС МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ НАЧАЛО ДЕМЕНЦИИ — СЛАБОУМИЯ, ПРИЧЕМ ДАЖЕ У МОЛОДЫХ.

Ситуация **Ковид гуляет по стране**

Скорая не едет, а врач не идёт...

КОВИДУ ВТОРОЙ ГОД. НО ЭТА НАПАСТЬ НЕ ОТКРЫВАЕТ СВОИ ТАЙНЫ. И ЧЕМ ДАЛЬШЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЗАГАДОК.

Когда медлить нельзя

Немедленная госпитализация нужна, если имеются симптомы, справиться с которыми можно только в больнице. Это тяжелая одышка, при которой человеку трудно делать привычные дела — одеться, наклониться, измененное сознание — когда трудно проснуться. А еще низкое давление, изменение цвета кожи, резкая боль в груди...

Ученые из США выявили два симптома, которые указывают на тяжелое состояние пациента с COVID-19 и могут оказаться фатальными. Риск смерти связан с уровнем кислорода в крови и частотой дыхания. Заболевший ковидом человек, который лечится дома, обязательно должен измерять уровень кислорода в крови (сатурацию) с помощью пульсоксиметра. Это особенно важно для людей с лишним весом и пожилых.

Низкая сатурация может быть признаком сильного поражения легких. Пользоваться пульсоксиметром рекомендуется 4 раза в день. Кстати, дешевые пульсоксиметры дают большую погрешность. Нет пульсоксиметра? Посчитайте, сколько вдохов вы делаете в минуту. Если больше 23, нужен врач. И побыстрее!

Как помочь себе экстренно?

Лучше бы скорая помощь поторопилась... А до ее приезда облегчить свое состояние при одышке можно, если открыть окна нараспашку для притока свежего воздуха и лечь на живот. С закрытым ртом вдохните, а потом 4-6 секунд выдыхайте, сложив губы так, как будто выдуваете мыльный пузырь. Постарайтесь успокоиться. Дышите так почаще.

Какое лекарство принять?

Нет препаратов, которые рекомендуют всем без исключения для лечения ковида, особенно, если пациент лечится на дому. Антибиотики в этом случае нужны крайне редко. Их назначение вызывает опасение у вирусологов, потому что это приводит к росту устойчивых к антибиотикам бактерий.

Если температура высокая, можно принять жаропонижающий препарат, как при ОРВИ. Он необходим не просто для снижения температуры, а для улучшения состояния. То есть, если у вас температура, а чувствуете себя нормально, сразу препарат принимать не нужно. Хорошего способа избавиться от кашля, к сожалению, нет. Еще рекомендуется нормально есть, отдыхать и достаточно пить воды, если нет одышки, побольше двигаться. А вот витамин D при коронавирусе не поможет.

Что страшнее: коронавирус или прививка от него?

Вакцинировалась я 25 января. Дома у меня поднялась температура до 37,6°С и больше уже не опускалась. На четвертый день я начала кашлять и задыхаться. Позвонила в скорую. КТ показала 44% поражения легких, три ПЦР пришли с положительным результатом. Выглядит как страшилка: заболела от прививки? Проанализировала, что еще могло произойти, и поняла. Дней за пять-шесть до болезни я встречалась с сестрой, которая, как оказалось, на тот момент уже была инфицирована коронавирусом. Так что всем, кто слышал истории, как в ковидарии попадают после прививки, хочу сказать: вакцина ни при чем. Скорее всего, люди, как и я, приходят вакцинироваться уже зараженные.

Ольга, Ростовская обл.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Врачи в растерянности

Теперь COVID-19 болеют по-разному

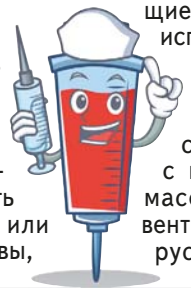
По словам кардиохирурга Алексея Федорова, заведующего операционным отделением Центра сердечно-сосудистой хирургии им. Бурденко, бороться с этой заразой все сложнее. Она преподносит все больше сюрпризов.

■ Одна группа пациентов, поступивших в больницу, не болевшие раньше и не привитые. Их состояние средней тяжести или тяжелое. Легких форм у таких «стерильных» стало мало.

■ Вторая группа — переболевшие с марта 2020 года. Они переносят вирус как обычное ОРВИ: с ломотой, головными болями, насморком, температурой 37,1-37,3°С. Длится все это один-три дня. Обоняние повторно не пропадает. На выздоровление уходит примерно неделя. У некоторых просто имеется положительный мазок без симптомов.

■ Третья группа пациентов — привитые «Спутником» менее 6 месяцев назад. Чаще всего они не заболевают или являются положительными по ПЦР, но не имеют симптомов. У некоторых пропадают обоняние и вкус, но температуры, слабости или других симптомов ковида нет. Лишь у немногих из этой группы инфекция протекает в легкой форме. Тяжелых случаев среди них не было.

■ Четвертая группа — пациенты, привитые «Спутником» более 6 месяцев назад. У меня среди таких есть немало знакомых. Такие люди после контакта с инфицированным человеком могут не заболеть или заболеть в легкой или среднетяжелой форме. Увы, высокий титр антител и после перенесенного заболевания, и после вакцинации не всегда гарантирует, что вы не заболеете. Хотя в большинстве случаев это работает.



Еще раз уточню: это мои личные наблюдения. Знаю, что в стационарах лежат люди, тяжело больные и после вакцинации, и после недавно перенесенной болезни. Но, думаю, таких случаев меньшинство.

Что настораживает врачей? Есть ощущение, что вирус меняется. Проверенные методы лечения пациентов с цитокиновым штормом в последнее время часто не помогают. Но появились новые лекарства, в том числе отечественные. Они хорошо снижают сильные воспалительные процессы. Врачи, работающие в красной зоне, стали использовать новые стратегии в борьбе с вирусом. Например, реже проводится вентиляция легких с помощью трубки и чаще с помощью специальных масок, которые помогают вентилировать легкие. Но вирус хитер, с ним придется еще побороться.

Думай, думай

ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ЗАЩИТА ОТ ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19 НАЧИНАЕТ ФОРМИРОВАТЬСЯ ЧЕРЕЗ 10-14 ДНЕЙ ПОСЛЕ ПЕРВОГО УКОЛА И ОКОНЧАТЕЛЬНО ФОРМИРУЕТСЯ ЧЕРЕЗ 3 НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ВТОРОГО.

Приходим с улицы домой...

1 На улице старайтесь как можно меньше прикасаться руками к наружным поверхностям. Не трите немытыми руками глаза, не ковыряйте в носу. Помните основные симптомы заболевания. Это сухой (именно сухой) кашель на фоне повышения температуры и возможной одышки.

2 Всякий раз, возвращаясь домой или приезжая на работу (с улицы), вымойте руки с мылом, прополощите полость рта и носа хотя бы водой. Потом выпейте стакан теплой воды с лимоном.

3 Риск заболеть COVID-19 может вырасти из-за плохой вентиляции в помещениях. Это особенно актуально для офисов и учебных заведений. А потому надо держать окна приоткрытыми или периодически проветривать помещения в течение 10-15 минут. Это позволит снизить риск заражения на 70%.

4 Исследователи также рекомендуют проветривать квартиру, если кто-то из членов семьи заболел, а также после визита гостей. Но чаще всего вирус люди приносят в дом с улицы, когда пользуются транспортом, посещают торговые центры и магазины.

Сенсация

140 вольт от одной капли дождя

Исследователи уже не первый год пытались освоить энергию дождевых струй.

И вот получилось! Они обещают, что «дождевые» электростанции появятся не позднее 2025 года. Электроэнергия будет извлекаться из дождевых капель, падающих куда угодно — на кровлю крыши, борт яхты, на зонтик. Так можно подзарядить мобильный телефон. А страны, где часто идут сезонные дожди, вообще получат мощную поддержку для своей энергетической отрасли. Ведь даже одна капля дождя, упав с 15-сантиметровой высоты, способна сгенерировать напряжение в 140 вольт.

Это интересно

«Эвалар» получил награду за лучший социальный проект России

Компания «Эвалар» получила награду в категории «Неравнодушные. Поддержка и помощь» национальной премии «Лучшие социальные проекты России» за безвозмездное предоставление средств антисептической продукции наиболее пострадавшим слоям населения в период пандемии.

24 июня прошло одно из самых масштабных мероприятий в сфере корпоративной социальной ответственности — всероссийская ежегодная премия «Лучшие социальные проекты России 2020-2021». Мероприятие создано в поддержку курса Правительства РФ на укрепление социальной политики на основе взаимодействия государства, общества и частного бизнеса.

Организатором является Фонд «Социальные проекты», основная деятельность которого связана с исследованиями в области социальных проблем. Всероссийская ежегодная программа «Лучшие социальные проекты» существует с 2010 года и ежегодно в ней принимает участие около 100 компаний и организаций.

Компания «Эвалар» получила премию за проект **по обеспечению антисептическими средствами незащищенных слоев населения**, который компания реализовала в период пандемии.

В марте 2020 года «Эвалар» в рекордные сроки — менее чем за неделю — **переоборудовал три линии по выпуску косметических средств под выпуск антисептиков «ОРВИС»**. При этом в компании было принято решение, что **первая выпущенная партия продукции будет безвозмездно направлена в помощь** наиболее пострадавшим от распространения COVID19 регионам: Москве, где в марте 2020 года во время первой волны количество зараженных было наиболее значительно, а также Сибирскому Федеральному округу, который является домашним регионом для «Эвалар» и где локализованы производственные мощности компании.

Генеральный директор холдинговой компании «Эвалар» **Лариса Прокопьева** отметила: *«Пандемия стала тяжелым испытанием для всех: для государства и здравоохранения, для бизнеса и обычных людей. Основная миссия нашей компании — сохранять и укреплять здоровье, поэтому **с началом пандемии** мы приняли решение о **безвозмездной передаче 60 тысяч антисептиков самым уязвимым категориям**: волонтерам, которые каждый день рисковали своим здоровьем ради других, и домам престарелых, чтобы сохранить хрупкое здоровье их подопечных. Мы признательны организаторам премии, что наша помощь была высоко оценена, и, в первую очередь, это **награда сотен наших специалистов**, которые в круглосуточном режиме обеспечивали работу обновленных линий, разработку и запуск антисептической продукции».*

В рамках проекта партия в **10 000** единиц антисептических средств для рук была передана **при поддержке Департамента социальной защиты и труда города Москвы социальным волонтерам города**, которые взяли на себя оказание помощи пожилым людям, людям, находящимся на самоизоляции, а также заболевшим и не имеющим возможности покидать свои дома. В декабре при поддержке благотворительного фонда «Старость в радость» было передано **50 000** единиц антисептиков в **дома престарелых Сибирского Федерального Округа**, где помощь получили несколько десятков тысяч стариков и работников социальных учреждений — антисептики «ОРВИС» были доставлены в дома престарелых и органы социальной защиты: Барнаула, Кемерово, Красноярска, Томска и Новосибирска.

У меня болят ноги. Даже до магазина дойти не могу...

Была у хирурга. Он поставил диагноз эндартериит и сказал, что нужна операция на сосудах. Неужели так сразу и операция?! Мне всего 62 года, у меня даже нет серьезных хронических заболеваний. Может, можно полечиться консервативно?

Г. Н. Сидорова, Пермский край

Обычно врачи считают: если при облитерирующем эндартериите человек может энергично пройти 200 метров без остановок и боли, то лечиться еще можно и с помощью лекарств. Если же такое расстояние человек не в силах преодолеть без боли, ничего не поделаешь — процесс запущен и нужна операция. Прислушайтесь к совету врача. Дело в том, что в дальнейшем ноги будут болеть не только при ходьбе, но и в состоянии покоя. Если без особой нагрузки они беспокоят вас в течение двух недель подряд, значит, наступила так называемая критическая ишемия. Почему критическая? Потому что сохранить конечности поможет только удачно проведенная операция. Не доводите себя до такого состояния. Лучше раньше сделать операцию на сосуде, чем ждать гангрены и ампутации.

Х. М. Алиев, сосудистый хирург

НАДО ИНОГДА ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ МАЛЕНЬКИЕ ШАЛОСТИ, ЧТОБЫ НЕ ТЯНУЛО НА БОЛЬШИЕ ГЛУПОСТИ.

Пульс скачет, а то вдруг замирает. Это нормально?

Меня беспокоит мое сердце. Пару раз специально замеряла пульс. Когда я в движении, пульс немного повышен, но стоит только присесть, следом за повышенным пульсом сразу идут 5 медленных ударов, а потом ритм снова ускоряется и приходит в норму. Такая смена пульса — это нормально? Не курю.

И. Е. Елистратов, Волгоградская обл.

Частота нормального (синусового) ритма колеблется у человека в зависимости от его физической активности. Нижний предел нормы — примерно 40 ударов в минуту. Редкий пульс нормален в состоянии расслабления, физического покоя и во время сна. При энергичной физической нагрузке пульс должен учащаться до 100 и более ударов в минуту. Когда человек волнуется и при прочих эмоциях пульс тоже закономерно учащается.

Верхний предел максимально допустимой частоты пульса человека рассчитывается примерно по формуле: 220 минус возраст. Урежения и учащения ритма сердца в течение дня и ночи — это нормально, если колебания укладываются в вышеозначенные пределы. Причин принимать лекарства для регуляции ритма нет. Многие боятся такой физиологической тахикардии, и напрасно. Проблема тут не в тахикардии, а в привычке бояться. Во время уроков физкультуры, когда учились в школе, ваш пульс увеличивался намного больше. Но тогда вам не приходило в голову считать его. Как и любое неуравновешенное психологическое состояние, тревожность за свое здоровье отражается на ритме сердца и учащает его. У страха не только глаза велики, но и пульс всегда частый. Но если есть подозрения, что пульс «пляшет» неспроста, сделайте суточное мониторирование ЭКГ.

И. И. Зорькина, кардиолог, врач II категории

Сердце бьётся часто?

ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЦВЕТКОВ ВАСИЛЬКА СИНЕГО СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Пока есть шанс...

80% смертей происходит скоропостижно — дома, на работе, на даче, в общественных местах. Но если рядом оказывается человек, который знает, как помочь бедняге в критическом состоянии, есть шанс избежать трагедии.

1 Сердцу не хватает кислорода... Эти рекомендации адресованы практически всем людям, но прежде всего имеющим сердечно-сосудистые заболевания, их родственникам и близким. Острая сердечная недостаточность — это тяжелое состояние, которое развивается очень быстро. Поэтому важно как можно раньше заметить ее симптомы и быстрее вызвать неотложную помощь.

Во время приступа больному запрещается вставать, ходить, курить, пить воду и принимать жидкую пищу.

2 Симптомы острой сердечной недостаточности:

* тяжелое, частое (более 24 дыхательных движений в минуту), шумное дыхание, одышка, иногда похожая на удушье, вдох затруднен, одышка и кашель усиливаются в горизонтальном положении. Сидячее положение или лежа с высоко поднятым изголовьем облегчает состояние больного;

* при дыхании становятся слышны влажные хлюпающие хрипы или звуки, прерываемые кашлем. В критической стадии дыхание клокочущее, у рта больного появляется пена;

* больной сидит, упираясь прямыми руками в колени.

Острая сердечная недостаточность может развиваться очень быстро и в течение 30-60 минут привести к смерти больного. В большинстве случаев от первых признаков до тяжелого состояния проходит 6-12 и более часов, однако без медицинской помощи большинство больных с острой сердечной недостаточностью умирает.

3 Как оказать первую помощь. Пока едет скорая помощь, посадите больного в кресло с подлокотниками, на которые он может опираться — межреберные мышцы будут работать в процессе дыхания. Ноги больного опустите в большую емкость с горячей водой. Под язык ему положите таблетку нитроглицерина, пусть сразу раскусит ее. Глотать нельзя! Больному стало лучше? Нитроглицерин надо класть под язык через каждые 5-10 минут, пока не приедет бригада скорой помощи. Если нитроглицерин не помог с первого раза, больше его не давайте. Нельзя принимать нитроглицерин при артериальном давлении менее 100 мм рт. ст., при сильной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения или координации движений.

Пригодится

■ ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ХОЛЕСТЕРИН, ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СУХОЙ ЛАМИНАРИИ 1/4 СТАКАНА КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ. НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ В 2-3 ПРИЕМА.

■ УКРЕПЛЯЕТ СОСУДЫ И ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ ПРИ ДИАБЕТЕ НАСТОЙ ЦВЕТКОВ ИРГИ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ ЦВЕТКОВ СТАКАНОМ КИПЯТКА НА 2 ЧАСА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

Месяц без сладкого

Такой случай

... У Сергея Г., жителя Перми, со здоровьем начались проблемы. Вдруг навалилась непонятная усталость, артериальное давление скакало...

Он сдал общий анализ крови. Уровень холестерина зашкаливал... Разумеется, пошел к врачу. Сергею назначили курс лечения и порекомендовали вести здоровый образ жизни. После приема у врача Сергей шел домой и размышлял. Он не курит, вовремя ложится спать, выпивает в меру, много ходит... И тут до него дошло! На его рабочем месте всегда лежит шоколад. А по вечерам, сидя перед телевизором, он уплетает конфеты. Может, это и есть причина недомогания?

Сергей решил провести эксперимент — отказаться от сладкого на целый месяц. Чего добился? Он внимательно читал надписи на этикетках продуктов, которые покупал в магазине, отмечая, нет ли там сахара. Все напитки на 30 дней заменил водой. Первые дни эксперимент прошел великолепно, но через неделю организм стал сопротивляться. Постоянно хотелось есть, все и всё раздражало. Это был самый трудный период, его нужно перетерпеть. Сергей понимал: организму не нравится, что его лишили сладкого. Он бунтует и требует вернуть сахар. А мужик не сдался. Постепенно тяга к сладкому снижалась, а на третьей неделе его вообще не хотелось. К концу месяца Сергей похудел на целых 10 килограмм. Пришел в норму уровень холестерина. Кровяное давление стало идеальным. И еще прошла хроническая усталость. Неплохой результат всего за 30 дней.

Кто в группе риска?

Прикинь на себя

Ученые обнаружили связь между группой крови и сердечным приступом.

В исследовании приняли участие более 400 тысяч человек. Выяснилось, что сердечный приступ реже бывает у людей с I группой крови. Но они склонны к гипертонии. У людей со II и III группой крови риск развития сердечного приступа на 8% выше. У них чаще случается тромбоз вен и тромбоэмболия легочной артерии.

Основным фактором риска сердечного приступа считается возраст. Часто инфаркт случается у мужчин старше 45 лет и женщин старше 55 лет. Провоцируют заболевания сердца и сосудов малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем, гипертония и повышенное содержание холестерина в крови.

По мнению гематологов, у пациентов со II группой крови рак желудка встречается на 20% чаще, а у пациентов с IV группой — рак поджелудочной железы.

Цифры и факты

■ ПРОШЛЫМ ЛЕТОМ НА ВОДЕ ПОГИБЛИ 150 РОССИЙСКИХ ДЕТЕЙ И 500 ВЗРОСЛЫХ.

■ НА ДОРОГАХ ПРИ ДТП — БОЛЕЕ 16000 ЧЕЛОВЕК. САМЫЕ ТРАВМООПАСНЫЕ ДНИ — ПЯТНИЦА И СУББОТА, С 17 ДО 20 ЧАСОВ.

■ ПОСЛЕ УКУСА КЛЕЩА УЖЕ В 2021 ГОДУ ЭНЦЕФАЛИТОМ ЗАБОЛЕЛИ 181 ЧЕЛОВЕК, ИЗ НИХ 81 РЕБЕНОК.

■ С КИШЕЧНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ ПРОШЛЫМ ЛЕТОМ ТОЛЬКО В ОДНОЙ КАЛМЫКИИ В СТАЦИОНАР ПОПАЛИ 854 ЧЕЛОВЕКА.

Для гипертоников, и не только

Звенит в ушах...

Звон в ушах может указывать на высокое артериальное давление, бляшки в сосудах или проблемы с шейным отделом позвоночника, уверен врач-невролог Александр Евдокимов. Еще одна причина — сильный стресс и постоянная тревожность.

Мучить может не только звон в ушах. Нередко пациенты слышат гул, шум, шипение, свист, стрекотание кузнечиков... В первую очередь надо измерить давление. Высокое артериальное давление считается главной причиной потери слуха. Кровоток в улитке уха напрямую зависит от цифр на тонометре и кровообращения в мозге. Доказано, что после каждого гипертонического криза слух ухудшается на 10-20 дБ. Восстановить слух на первых стадиях его ухудшения можно, но люди не обращают внимания на легкое головокружение и шум (звон) в ушах. Хотя они указывают на повышенное артериальное давление и сохраняются какое-то время после его нормализации. Это опасный симптом: значит, в работе уха возникли отклонения. Лечение надо начинать у терапевта, который подберет подходящие препараты для нормализации давления.

Если с артериальным давлением все в порядке, а в ухе вы слышите какие-то звуки, стоит записаться к отоларингологу. Очень часто причина — это болезни уха, горла, носа: воспалительные заболевания, проблемы со слуховым нервом или поражение центра слуха в коре головного мозга новообразованиями.

Причиной неприятных звуков в ушах могут стать сердечно-сосудистые заболевания, воспаление или дисфункция височно-челюстного сустава. Если в сосуде образуются бляшки, то возникают завихрения крови, и в сосуде изменяется давление. Человек может воспринимать это на слух как пульсирующий звон.

Остеохондроз — еще одна причина внезапного звона в ушах. Из-за проблем с шейным отделом может возникать ангиоспазм (сужение просвета артерии), из-за него резко ограничивается или даже прекращается кровоток в сосудах. Чрезмерная извитость сосудов также затрудняет кровоток.

Сахарный диабет — провокатор звона в ушах. При диабете поражаются слуховые клетки и волоски, которые формируют нервный импульс, отсюда и появляется звон.

Очень часто ко мне на прием приходят люди, у которых нет ни болезней со стороны лор-органов, ни атеросклеротических бляшек, ни проблем с шейным отделом позвоночника, но они находятся в хронически затяжном стрессе — у них высокая тревожность. Доказано, что при этом возникают спазмы самых маленьких мышц в организме — стремянных. Находятся они в среднем ухе. Как результат — человек слышит посторонние звуки.

Актуально

Лето: вредные советы

ВСПОМИНАЙТЕ ИХ ПОЧАЩЕ, ОСОБЕННО ПО ВЫХОДНЫМ И В ОТПУСКЕ.

В воде

Самый проверенный способ попасть в беду — прыгнуть в неизвестный водоем, желательно с высоты и вниз головой. Если повезет и на дне окажется что-нибудь неожиданное... Статистика неутешительная. В этом году так погибли уже 94 человека. В прошлом году за лето погибли 150 детей и 500 взрослых.

Менее надежный способ попасть в статистику — плавать, несмотря на табличку «Купаться запрещено!». Просто Роспотребнадзор пугает рассказами про дизентерию, сальмонеллез, брюшной тиф и какие-то там «палочки». Очень хорошо, если это закрытый водоем — пруд или карьер. И совсем замечательно, если в нем плещутся городские утки и чайки. Они являются хозяевами птичьих шистосом, вызывающих церкариоз, или «зуд купальщиков». Личинки паразитов пытаются проникнуть в организм человека через кожу. Съесть не съедят, но до красных волдырей и температуры понадкусывают. Что тоже неплохо.

В дороге

Вы лучше других участников движения знаете, где они повернут, перестроятся или резко затормозят. Поэтому смотреть на дорогу не обязательно, смотрите лучше в телефон и не снижайте скорости. Пик аварий приходится как раз на июль-август. Морозный февраль меркнет на фоне российского лета — в августе ДТП случаются почти в 3 раза чаще, чем в феврале. Пятница — апофеоз водительской безответственности на всех дорогах страны. Прошлым летом в авариях погибло больше 16000 россиян, причем 107 тысяч аварий пришлось на конец недели — пятницу и субботу — с 17 до 20 часов.

На пляже

Солнцезащитный крем, очки и панамы — для слабаков! Загорайте с максимальным энтузиазмом и минимальной защитой. Злокачественное перерождение родинок, развитие рака кожи, поражение роговицы — процессы не быстрые, тепловой и солнечный удары не всегда смертельны, а про ожоги даже говорить не будем — это несерьезно. Полезайте в песок, закапывайтесь в него, лепите куличики, стройте замки. Главное — ни в коем случае не мойте потом руки, а сразу хватайтесь за фрукты.

Песок на общественных пляжах всегда загрязнен. В теплом и влажном песке остатки фекалий гуляющих и когда-то гулявших здесь животных прекрасно разлагаются. Соответственно, кишечная палочка и другие микроорганизмы чувствуют себя великолепно и, попадая в организм человека, вызывают тяжелые отравления. Но вы про это не думайте.

В лесу

Отправляйтесь в лес с мыслью: клещи опасны только до начала лета. Уверенность — ваше главное оружие, а закрытая одежда — враг на пути к острым ощущениям. То, что сезон клещевой активности длится до самого октября, для вас наверняка станет неожиданностью. Выдергивать клеща тоже надо не по уму, а голыми руками и без специальных приспособлений. Не тратьте время на поиск лаборатории, чтобы проверить там паразита на энцефалит и боррелиоз. Сейчас просто забудьте об этом. Зато спустя месяцы придется побегать по врачам в поисках диагноза, так как симптомы боррелиоза смазаны, а про клеща вы давно забыли. Это еще одно развлечение, иногда длиною в жизнь.

На даче

На порезы, царапины и прочие мелкие ранения не обращайте внимания. Продолжайте копаться в огороде без перчаток. Статистика по столбняку, конечно, не блещет цифрами, зато смертность среди непривитых почти стопроцентная. Дачники, которые не боятся отравлений, могут нарвать букет из бабушкиного палисадника. Выбирайте аконит, дигиталис, колхикум — это наиболее ядовитые цветы. Также ядовиты плоды бересклета, морозника, купены и ландыша. А воспаления кожи могут вызвать очиток, клещевина, рододендрон и самшит. Что-нибудь из этого наверняка найдется в вашем огороде.

Д. И. Неклюдова,
врач скорой помощи

Кое-что новенькое

Просто рот ополосни

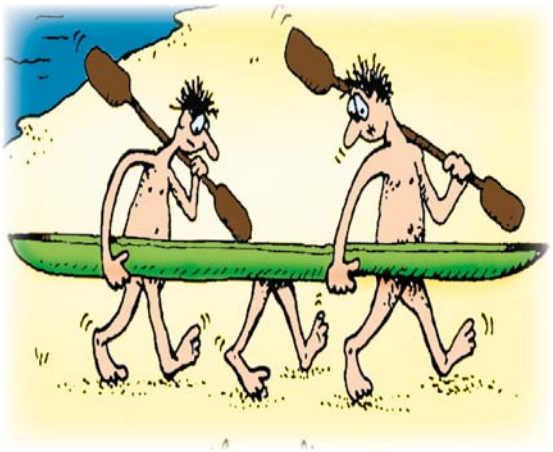
Ополосните рот сладкой водой и выплюньте ее. Силы заметно прибавятся, усталость исчезнет. Мышцы получат дополнительную энергию. Такой совет сегодня дают терапевты спортсменам и людям, которые занимаются физическим трудом. Головной мозг «обманывается», получая информацию о сладости. И воспринимает ее как сигнал о том, что организм получил топливо и мышцам пора работать. Что интересно: если подкрасить сладкую жидкость в розовый цвет, человек получает больше удовольствия от физической нагрузки.

Выключи свет, закрой глаза

Стресс и негативные эмоции влияют на все органы, в том числе и на зрение. От нервов может двоиться в глазах, резать или все расплываться. По мнению офтальмологов, лучший способ устранить неприятные ощущения в глазах — выключить свет в комнате, закрыть глаза, откинуться на спинку кресла или дивана и представить перед глазами черный-черный цвет, чтобы была абсолютно черная пелена. Медитируйте в течение 2-4 минут, и вам станет легче.

■ КТО СКАЗАЛ, ЧТО ЛЮДИ НЕ УМЕЮТ ЛЕТАТЬ? ОНИ ПРОСТО НЕ УМЕЮТ ПРИЗЕМЛЯТЬСЯ.

■ ЧЕМ ЧАЩЕ МУЖ ПРОПАДАЕТ НА РЫБАЛКЕ, ТЕМ ОХОТНЕЕ ЖЕНА ИДЕТ НА ОХОТУ.



Полезно знать

● **Лён спасет от изжоги.** Залейте 1 ст. ложку льняного семени стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, чтобы выделилась слизь. Перемешайте и принимайте по 1/3 стакана вместе с семенами 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Курс — 3 недели, затем сделайте перерыв на неделю и повторите.

● **Как наладить стул при диарее.** В эмалированной кастрюле залейте 2 ст. ложки слегка поджаренных семечек подсолнечника 2 стаканами горячей воды. Держите на маленьком огне до выкипания половины объема жидкости. Остудите, процедите и пейте по 100 мл отвара (детям — по 1 ст. ложке) 3-4 раза в день.

● **При язве желудка.** Смешайте по 100 г меда, сливочного масла, листьев алоэ и порошка какао. Подогрейте смесь на водяной бане, пока масло не растает. Принимайте по 1 ст. ложке, смешав с 1/2 стакана теплого молока.

Кардиоспазм

Есть такая болезнь

Некоторые заболевания пищевода связаны с поражением нервной системы, а не самого пищевода.

Наиболее типичное — кардиоспазм, или ахалазия пищевода, сужение пищевода, которое может возникать время от времени. Это заболевание встречается в основном у людей среднего возраста (35-45 лет).

Вначале трудности с глотанием возникают периодически, в дальнейшем — постоянно. Это вынуждает больного принимать только полужидкую и жидкую пищу и запивать ее водой. И еще появляются боли в подложечной области, ощущение распирания и боли за грудиной. Нередко через 3-4 часа после еды человек срыгивает пищу.

В легких случаях рекомендуется полноценная, но щадящая диета, дробное, частое питание (до 5 раз в день), последний прием пищи за 3-4 часа до сна. До еды полезно принять 10 г подсолнечного масла. Надо полностью исключить алкоголь и курение. Не лишне знать, что пище легче проходить при сильном выгибании назад грудной клетки и шеи. Таким больным периодически делают промывание пищевода, опорожнение пищевода через зонд. Как правило, внутримышечно или внутривенно вводят успокаивающие препараты, витамины, особенно группы В. При необходимости врач назначает внутрь перед едой обезболивающие средства (новокаин, анестезин). В тяжелых случаях, если заболевание прогрессирует, приходится прибегнуть к хирургическому лечению.

Прикинь на себя — **На приёме у гастроэнтеролога**

Желудок... пульсирует

МОЖЕТ ЛИ БЫТЬ АНЕМИЯ?

У меня нездоровы желудок и кишечник. Может ли от этого упасть гемоглобин в крови? Внутреннего кровотечения нет.

Елена Макаровна, Тюменская обл.

Да, проблемы с желудочно-кишечным трактом могут привести к анемии, особенно при снижении кислотности желудочного сока или нарушении синтеза веществ, стимулирующих кроветворение. Анемия часто развивается у людей с пониженной кислотностью, атрофическими процессами в слизистой оболочке желудка. Кроме того, у человека может быть нарушена функция всасывания железа в кишечнике. Это так называемая гипохромная анемия. Всасывание железа зависит от наличия кислот в пище (аскорбиновой, щавелевой, фолиевой и других).

... ДАЖЕ ПОСЛЕ СТАКАНА ВОДЫ

После еды начинает пульсировать желудок и двенадцатиперстная кишка. Пульсацию даже сильно видно. Вообще не ем мясо. Питаюсь овощами, крупами, молоком, но даже после стакана воды такая реакция. А еще мучают запоры, хожу в туалет раз в три дня.

И. Задорожная, Воронежская обл.

По всей видимости, это нарушения психоэмоционального характера, от питания не зависящие. У них другие причины — психологические. Чем больше вы озадачиваетесь своим здоровьем, тем больше они проявляются. Надо посетить не только гастроэнтеролога, но и медицинского психолога.

ПОСЛЕ СТРЕССА БЕГУ В ТУАЛЕТ...

Когда начинаю нервничать, всегда хочется в туалет. Думаю, что у меня синдром раздраженного кишечника...

Любовь Яковлевна Разина, Крым

Не спешите ставить себе диагноз. Когда человек нервничает, возникает, как говорят в народе, медвежья болезнь — приходится бежать в туалет. И чем больше он старается успокоиться, тем сильнее усугубляется ситуация. Синдром раздраженного кишечника должны лечить гастроэнтеролог и психотерапевт. Первый исключает серьезные заболевания кишечника: опухоли, дивертикулы, полипы. Если выяснится, что кишечник здоров, но жалобы остаются, подключается психотерапевт. Симптомы расстройства пищеварения — вздутие живота, тяжесть и переполненность в желудке, отрыжка, тошнота, неустойчивый стул.

ЧЕМ БЫ МНЕ ПОДЛЕЧИТЬСЯ?

У меня гастродуоденит с повышенной кислотностью, сильно болит желудок, лекарства не помогают. А тут еще и коксартроз... Подскажите народные средства от гастродуоденита.

Т. Д. Тавабилов, Екатеринбург

Хорошо помогает свежий картофельный сок: пейте натощак по 3/4 стакана 1 раз в день за час до еды. Через каждые 10 дней делайте перерыв на 10 дней. Можно пить и морковный сок по стакану 3 раза в день. Поможет и такой сбор. Смешайте 10 г измельченных семян льна, по 20 г тысячелистника и цветков ромашки. Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Пейте по 1/2 стакана настоя 4-5 раз в день. И еще один сбор. Смешайте в равных частях листья вахты, плоды фенхеля, мяту, тысячелистник, золототысячник. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте час, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Е. В. Соколовская, гастроэнтеролог, врач II категории

Ох, как долго я страдала от геморроя!

После родов у меня появился геморрой. Ох, как долго я страдала от этой напасти! Лечилась разными мазями, свечами, но они давали лишь временное облегчение. Не знаю, сколько бы длились еще мои мучения, если бы кто-то из знакомых не подсказал рецепт. Я налила в кастрюлю 2 л воды, добавила 3 ст. ложки с верхом дубовой коры (продается в аптеке), всыпала 2 ст. ложки соли и все перемешала. Кипятила 30 минут на маленьком огне под крышкой. Затем немного остудила (температура должна быть такой, чтобы не обжечься), процедила, вылила в тазик, села в него и сидела, пока раствор полностью не остыл. После первой же процедуры наступило облегчение, но я продолжала делать сидячие ванночки. Через какое-то время забыла, что страдала от такой неприятной болезни.

И. Н. Бурлакова, Саратовская обл.

День только начался, а вы уже устали...

Доказано, что синдрому хронической усталости предшествуют перенесенные инфекции, ОРВИ, серьезно истощившие организм, а также аллергия.

Симптомы этого недуга

На хроническую усталость жалуется каждый четвертый человек. Если в течение полугода замечаете за собой рассеянность, частую смену настроения, тошноту, головные боли и боли в мышцах и суставах, то, скорее всего, у вас синдром хронической усталости. По мнению врачей, причина кроется в ускоренном жизненном темпе, постоянных стрессах, чрезмерной ответственности. В результате страдает иммунная система.

А если это не усталость?

Чем отличается синдром хронической усталости от других болезней? Тем, что даже при самом тщательном обследовании не удается выявить никаких изменений состояния организма. Все лабораторные исследования показывают полное отсутствие отклонений от нормы. Анализы крови и мочи, рентгеновские снимки, УЗИ не выявляют проблем со здоровьем. В результате терапевт ставит диагноз нейроциркуляторная дистония или невроз. Назначенное в таких случаях лечение, как правило, не дает вообще никакого эффекта. Болезнь вторгается в жизнь. Больные жалуются не только на плохое настроение, но и на панические состояния, постоянный страх смерти.

Не напрягайтесь, чтобы не заболеть!

* Учитесь переключаться с одной работы на другую и не ставьте перед собой сверхзадач. Иначе при очередном стрессе нервная система может дать серьезный сбой. Максимально оберегайте себя от стрессов и больше двигайтесь, но не допускайте физического перенапряжения.

* По окончании рабочего дня важно не обременять себя негативной информацией, например, не смотреть новости. Нередко главная причина усталости кроется во взаимоотношениях. Попытайтесь выстроить спокойные, доверительные отношения в семье и на работе.

* Важна привычка ложиться спать в определенное время. В ритуал отхода ко сну могут входить не только умывание и чистка зубов, но и чтение книги. Выключите телевизор за час до сна, избегайте возбуждающей музыки, важных разговоров, которые могут взволновать.

* Обязательно перед сном проветрите комнату, спите в удобной одежде.

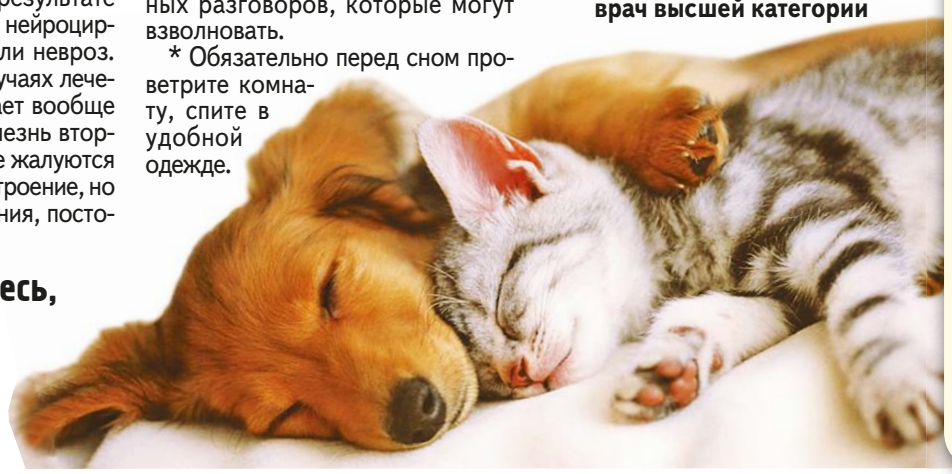
* Обратите внимание на выражение своего лица. Люди с недовольным выражением лица похожи на сито — все происходящее в жизни просеивается через их сознание, и хорошее проскакивает, не задерживаясь, а плохое остается и фиксируется. Человек с приветливой улыбкой всегда бодр и жизнерадостен.

Кто в зоне риска?

Доказано, что синдрому хронической усталости предшествуют перенесенные инфекции, ОРВИ, серьезно истощившие организм, а также аллергия.

Синдром хронической усталости может быть побочным эффектом действия многих препаратов, например от аллергии.

Н. Г. Жовнер, терапевт, врач высшей категории



Чтобы сил прибавилось...

Эту настойку готовили в XVIII веке в одном из женских монастырей Германии.

Ее пили при переутомлениях, глубоких депрессиях, для повышения тонуса. На 1 л водки надо взять по щепотке сухого листа мелиссы и измельченного корня дягиля аптечного, кожицу одного лимона, по щепотке размолотого мускатного ореха и семян растолченного кориандра, 1-2 бутона сушеной гвоздики. Настаивать не менее 2 недель, затем профильтровать через плотную ткань. Настойку надо принимать маленькими дозами с чаем; при болезнях сердца принимать на кусочке сахара, а при мигренях — натирать виски.

Холестерин. Друг или враг?

Об опасности холестерина знают все, однако далеко не каждому известно, что холестерин, особенно холестерин высокой плотности (ЛПВП), жизненно необходим нашему организму, ведь он:

- участвует в производстве ряда гормонов: эстрогена и тестостерона;
- необходим для поддержания мышечного тонуса, иммунитета и выработки инсулина;
- играет важную роль в образовании желчных кислот, которые участвуют в процессе пищеварения.

Поэтому необходимо сохранять холестерин высокой плотности и предотвращать накопление холестерина низкой плотности, который образует холестериновые бляшки и может привести к развитию атеросклероза.

Как сбалансировать уровень холестерина высокой плотности и холестерина низкой плотности?

В терапии повышенного уровня холестерина обычно назначают синтетические препараты, так называемые – статины. Но они имеют много побочных действий: головные и мышечные боли, хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением и аллергические реакции. Как же быть?

Нормы уровня холестерина

Многие считают, что оптимальный уровень холестерина 5 ммоль/л, а более высокие значения (например – 6 ммоль/л) рассматривают как повышенный. Однако, это распространенное заблуждение. Важно знать, какая ваша личная норма уровня холестерина в зависимости от возраста. Например, пожилым требуется в разы больше холестерина для производства гормонов и тонуса мышц (около 7,5 ммоль/л).

Пересмотрите свою диету в сторону снижения животных жиров и обратитесь к натуральным средствам, содержащим в своем составе диоскорею. Это одно из самых эффективных растений для снижения уровня холестерина. Ее механизм действия и безопасность хорошо изучены.

ДИОСКОРЕЯ ОБЛАДАЕТ ВАЖНЫМИ СВОЙСТВАМИ:

- снижает уровень холестерина низкой плотности, увеличивая его выведение из кишечника вместе с желчью и уменьшая всасывание;
- препятствует отложению «плохого» холестерина на стенках сосудов и образованию бляшек;
- способствует расширению сосудов и нормализации артериального давления;
- предотвращает увеличение размера и кальцификацию атеросклеротической бляшки, за счет этого снижается риск ее разрыва и развития острых сосудистых осложнений атеросклероза;
- восстанавливает образование оксида азота и нормализует состояние эндотелия сосудов;
- уменьшает воспалительный процесс в сосудистой стенке;
- улучшает сократительную функцию сердца.

Высокое содержание экстракта диоскореи содержится в современном натуральном средстве **Атероклефит БИО** от компании «Эвалар».

Прием 2 капсул Атероклефит БИО утром и 2 капсул вечером способствует снижению:

- уровня «плохого» холестерина – низкой плотности, сохраняя «хороший» холестерин – высокой плотности, необходимый для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов тестостерона и эстрогена;
- артериального давления и снижению риска развития атеросклеротических изменений сосудов.

Спрашивайте в аптеках!

Fitomarket.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

Эвалар evalar.ru 8-800-200-5252

Современное средство Атероклефит БИО поможет сохранить ваши сердце и сосуды на долгие годы.

123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

От зоба — настойка молодых орехов

Грецкие орехи молочной спелости пропустите через мясорубку. Залейте 1 стакан ореховой массы 0,5 л водки и настаивайте в темном прохладном месте 1,5 месяца, периодически встряхивая. Пейте при диффузном зобе по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой в течение месяца. Затем на 10-15 дней сделайте перерыв и снова лечитесь настойкой. И так в течение 3,5-4 месяцев. На курс должно хватить 1 л настойки.

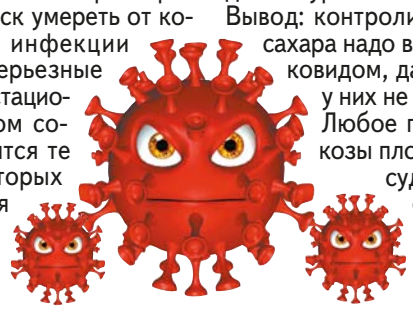
ЖИЗНЬ ДАЕТ ТО КРЫЛЬЯ, ТО ПЕНДАЛЯ. ТЫ ЛЕТИШЬ! НО КАКИЕ РАЗНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.

Актуально

В жару диабетикам лучше отхлебывать воду маленькими глотками. И делать это почти постоянно, несколько раз за час. Если нужно выйти из дома по делам, обязательно возьмите с собой препараты. При необходимости они будут под рукой. Носить их нужно в специальных охлаждающих контейнерах или хотя бы в компактной сумке-холодильнике. Дома держите препараты в обычном холодильнике, но только на нижней полке, чтобы их не заморозить. Если находитесь на солнце, держитесь в тени.

Про COVID-19

Высокий уровень сахара в крови повышает риск умереть от коронавирусной инфекции или получить серьезные осложнения. В стационарах в тяжелом состоянии находятся те пациенты, у которых диабет вовремя не выявлен или выявлен, но человек не следил за уровнем сахара в крови. Вывод: контролировать уровень сахара надо всем заболевшим ковидом, даже если диабет у них не диагностирован. Любое повышение глюкозы плохо влияет на сосуды, способствует образованию тромбов и воспалительных процессов.



Из почты «Айболита»

Диабет победила с помощью диеты

Росла я здоровым ребенком. Любила сладкое, особенно шоколад и выпечку. И не было никаких симптомов болезни.

О диабете узнала в 24 года, когда, отравившись грибами, попала в больницу. Там сделали нужные анализы и установили, что уровень глюкозы в моей крови — 8,4. Через несколько дней я взяла себя в руки и решила бороться с диабетом без лекарств, соблюдая диету и давая себе физическую нагрузку. И что вы думаете? За 4 месяца уровень сахара стал 5,7, а натощак и вовсе 4,4. Я похудела на 17 килограммов! Сейчас мои результаты лучше, чем у здоровых людей. Поэтому спешу рассказать, как питалась эти 4 месяца.

08.00. Подъем.

08.20. Надо выпить диабетический чай, можно с шалфеем.

08.40. Стакан теплой воды с лимоном и имбирем.

08.50. Съешьте яблоко.

09.10. Съешьте по 3 большие ложки овсяных хлопьев и овсяных отрубей, залитых 250 мл кефира 1%-ной жирности.

09.30-10.00. Прогулка быстрым шагом.

11.30. Снова яблоко и можно 50 г арахиса (в скорлупе).

13.00. Прогулка 30 минут.

13.30. Обед: большая тарелка супа с вареной картошкой, капустой или борщ; салат — 300-400 г капусты с морковью и редькой и котлета. На десерт одна вафля на фруктозе.

14.30. Прогулка быстрым шагом (30 минут).

16.00. Глюкометром измерьте сахар в крови (аппарат продается в аптеке).

17.00. Выпейте 0,5 л кефира 1%-ной жирности.

19.00. Съешьте 50 г орехов.

21.00. Съешьте большую тарелку салата из помидоров, огурцов, красного лука, зеленого салата, сыра с низкой жирностью, добавьте морепродукты и оливковое масло.

21.30. Прогулка быстрым шагом (20-30 минут).

И еще несколько важных советов

* Когда чувствуете голод, выпейте кефир или съешьте диетический сыр.

* После завтрака, обеда и ужина выпейте ложку или капсулу рыбьего жира (в нем много витамина D).

И. Петровская, Хабаровский край

Прикинь на себя — **На приёме у эндокринолога**

Кому-то инсулин, а кому-то — таблетки

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ЭНДОКРИНОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ АНДРЕЙ ЯКОВЛЕВИЧ ЛАПТИН.

Одни диабетики принимают таблетки, а другим сразу нужен инсулин. Почему?

Т. О. Дыховичная, Пятигорск

Это зависит от типа сахарного диабета. У пациентов с диабетом I типа поджелудочная железа не вырабатывает инсулин, и поэтому его необходимо применять с самого начала заболевания. Пациентам с диабетом II типа достаточно соблюдать диету и принимать лекарства, которые усиливают выделение инсулина клетками поджелудочной железы. Если таблетки перестанут помогать, значит, надо вводить инсулин.

***

Сколько раз в день нужно колоть инсулин?

М. С. Новиков, Феодосия

Надо стремиться к тому, чтобы уровень сахара в крови у больного человека соответствовал уровню сахара у здорового человека. Применяются различные схемы введения инсулина, которые зависят от типа диабета и течения заболевания. Часто у молодых пациентов и пациентов с осложнениями применяют интенсивные режимы инсулинотерапии, т. е. пациент вводит инсулин 3-5 раз в день. У пожилых пациентов число инъекций инсулина уменьшается, чтобы избежать гипогликемии, и зависит от течения заболевания.

***

Недавно мне поставили диагноз диабет II типа. Как понять, что меня лечат правильно?

Э. В. Кочарян, Ставрополь

Если вы чувствуете себя как здоровый человек, не испытывая сильной жажды или голода, не набираете лишние килограммы, не теряете сознание из-за гипогликемии, значит, вас лечат правильно. Насколько хорошо диабет компенсируется, можно выяснить с помощью анализа крови и мочи на сахар. При правильном лечении моча не содержит сахар.

Можно ли добавлять в кашу сливочное масло?

И. В. Ромашкина, Пермский край

Сливочное масло при диабете не запрещается, однако его количество надо строго ограничивать — не больше 1 ст. ложки в день. Обратите внимание на жирность. Она должна быть не больше 72-81%. От спредов и маргарина лучше отказаться совсем. Они низкокалорийны, но в них содержится много вредных трансжиров и добавок.

Недосыпание увеличивает риск развития сахарного диабета II типа. От бессонницы уровень глюкозы поднимается даже у здоровых людей.

***

Как часто нужно посещать врача-эндокринолога?

В. О. Варварина, Новосибирск

Это зависит от типа сахарного диабета, метода лечения и состояния компенсации. Пациентам с диабетом II типа с хорошей компенсацией достаточно 1 раз в 3 месяца, пациентам с осложнениями диабета и тем, кто живет на инсулине, нужен ежемесячный контроль. Но обученный пациент может сам помочь себе. Он самостоятельно делает анализ крови в течение дня с помощью глюкометра (прибор для измерения уровня сахара в крови).

***

Почему человеку с диабетом постоянно хочется есть?

Т. Т. Посохова, Ставропольский край

Постоянно хочется есть только больным с некомпенсируемым диабетом. Клетки не получают своего основного питания — глюкозы. Чтобы чувство голода усмирить, есть надо через каждые 2,5-3 часа.

***

Почему при диабете II типа постоянно хочется пить?

О. И. Карнаухова, Саратов

Если сахар в крови сильно повышен, почки пытаются вывести его с мочой и повышают ее объем. Из-за этого происходит обезвоживание организма, и человек ощущает постоянную жажду.

Рекомендуем

ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ 2 РАЗА В ДЕНЬ — УТРОМ НАТОЩАК И ВЕЧЕРОМ, ПЕРЕД СНОМ, — СЪЕДАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ПОРОШКА СЕМЯН РЫЖИКА (КАМЕЛИНЫ). ЗАПИВАЙТЕ ВОДОЙ.

ЛЕЧИТЬ ПО-РУССКИ!

«Жить осталось месяца три-четыре», – такой вердикт более двадцати лет назад вынесли врачи известной писательнице. «Наверно, я начала писать, чтобы не сойти с ума», – вспоминает она.

И все же что помогло побороть этот страшный недуг. Сила воли? Вера в себя? А может, возможность организма к восстановлению?

Да, мы не саламандры. И не в состоянии отращивать себе новые лапки, лёгкие или мозг. Но дать толчок «уснувшим» функциям организма, поддерживать их работу в нужном состоянии, чинить пробоины – это в наших силах. Как? В нас заложена способность к самовосстановлению!

Настоящее русское чудо

Чего греха таить – возможности своего организма мы используем по минимуму. И поэтому он со временем «засыпает» и болеет. Притупляются его функции. Значит, надо их «будить».

А помочь Вам в этом готова квантовая медицина. Российскими учёными был создан уникальный аппарат. Его лазерные лучи, воздействуя квантами (порциями) на определённые «спящие» точки на теле человека, давая толчок, «будили» их. Как результат – восстановление органов, за которые отвечают эти акупунктурные точки. И весь организм приходит в норму. Это сродни будильнику, механизм которого, как и наш организм, – единое целое. Хотите, чтобы стрелки снова пошли по кругу, –почините «полетевшую» деталь. Гениально, согласитесь! Недаром этот способ лечения признан в современном мире вершиной физиотерапии!

Учёные уверены – лазерное воздействие является естественным источником света, только упорядоченного определённым образом. Своего рода естественное лекарство для организма.

Аппараты квантовой медицины в современном мире признали сверхэффективными. Их ещё называют «настоящим русским чудом». И успешно применяют в лучших клиниках Канады и США, Израиля и Швейцарии, Германии и Франции – более чем в тридцати странах мира.

Они блестяще прошли клинические испытания в Главном военном госпитале им. Н.Н. Бурденко, Московском областном научно-исследовательском клиническом институте им. М.Ф. Владимирского, Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга, МГМСУ им. А.И. Евдокимова.

И все его заслуженные награды тому подтверждение! Золотая медаль V Международного форума «Высокие технологии XXI века», Золотая медаль Российской академии естественных наук «За практический вклад в укрепление здоровья нации», Золотая медаль «За новаторские достижения» на XXIII Международном салоне в Женеве, Диплом I степени Академии медико-технических наук «За инновационные разработки».

Но нашим учёным было важно, чтобы такой аппарат был доступен каждой российской семье. Необходимо было адаптировать его для домашнего применения. И с этим они блестяще справились! Изготовили портативный магнитно-инфракрасный лазерный терапевтический аппарат Рикта-Эсмил (1А).

В чём же секрет работы «Рикты»?

Лазерный луч, находящийся в аппарате, даёт энергию, которая поглощается и полностью усваивается организмом для собственных нужд – на благо организма. Он словно получает «заряд бодрости», улучшая свою жизнедеятельность.

А если к этому добавить, что лазер способен проникать в организм на целые 6-7 см? Согласитесь, ни один крем, ни одна мазь не смогут так глубоко впитываться! Это под силу лишь скальпелю хирурга. Только исправить нарушенные внутриклеточные процессы он никак не сможет. Это сможет «Рикта»! Теперь Вы понимаете, какие возможности у этого «властелина здоровья»? Он восстанавливает больного, лечит не болезнь, а человека. Причину, а не симптом.

В этом аппарате используются сразу четыре вида лечения. И действуют они взаимодополняя и усиливая друг друга. Это импульсное инфракрасное лазерное излучение, пульсирующее широкополосное инфракрасное излучение, пульсирующий красный свет и постоянное магнитное поле.

Первое из них восстанавливает работу разрушенных болезнью клеточных мембран и внутриклеточных структур. У Вас незаметно, словно растворяясь, уйдут нервное напряжение, воспаления, отёки, исчезнут боли. И Вы почувствуете себя обновлённым, словно заново родились! Голова свежая, в теле невесомость! Из Вас непроизвольно вырывается: «Легко на сердце от песни весёлой…»

А вот непрерывное некогерентное инфракрасное излучение – это настоящий снайпер, который наносит по болевым точкам, отвечающим за беспокоящие Вас органы, «меткие выстрелы». Тем самым способствует их выздоровлению. Убирает воспалительные процессы. Особенно в областях, имеющих рыхлую соединительную ткань, к которой относятся и Ваши суставы. Вначале Вы даже не поверите! Ни локти, ни пальцы рук – ничего не беспокоит! А ноги, ноги – да хоть в пляс иди!

Вы человек эмоциональный? Пульсирующий красный свет, ритмично подмигивая своим огоньком, успокоит Ваши нервы, улучшит сон. Вы комплексуете от пигментных пятен, облепивших лицо и шею? Но где они? Исчезли. Да, Ваша кожа, как в дни далёкой молодости, – белоснежная, бархатистая и подтянутая! Вы готовы теперь, проходя мимо зеркала, каждый раз возле него останавливаться! Свет мой, зеркальце, скажи… Приятно, согласитесь?

А если Вас преследуют усталость, гипертония и простудные заболевания, значит, Вам необходим такой лечебный фактор, как постоянное магнитное поле. Оно и нормальный кровоток в артериях восстановит, и позаботится о Ваших венах, а постоянный холод в ногах сменит на тепло.

Официальные показания к применению аппарата

А теперь давайте разберемся, в каких случаях назначается лазерное лечение? При каких проблемах со здоровьем? Это:

- **Заболевания сердечно-сосудистой системы**
- **Заболевания опорно-двигательного аппарата**
- **Заболевания желудочно-кишечного тракта**
- **Неврологические заболевания**
- **Эндокринологические заболевания**
- **Заболевания мочевыводящих путей**
- **Заболевания дыхательной системы**

Согласитесь, внушительный список! В общей сложности около двухсот заболеваний. Годами их собирали, десятилетиями. Да ещё по принципу снежного кома – одно тянет за собой другие. Пристала ангина – ждите осложнений на почки и сердце. Удалили желчный пузырь – суставы тут же о себе напомнят. Знакомо? Ведь наш организм –единое целое.

Но природа мудра! И Ваш организм не утратил способности к самовосстановлению! Он просто забыл, как это делается! Значит, надо ему помочь, подтолкнуть! И теперь у Вас для этого есть надёжный помощник! Наш, российский, не из-за бугра, а значит, и цена его Вам по карману! И по широте применения ему аналогов нет!

Что говорят люди

Мы ежедневно получаем массу благодарных звонков и писем! Кто-то всего за курс процедур избавился от заболеваний, с которыми боролся долгие годы, кто-то – в два-три раза быстрее восстановился после сложных операций, лучевых или химических поражений. А главное – безболезненно.

Высокоэффективен он и при реабилитации, в том числе и после ковида. Минздрав в методичке по восстановлению после COVID-19 рекомендует применение магнитно- и лазерной терапии. Да, «Рикта» и с этой болезнью готова помочь справиться, включив резервные силы больного.

Жизнь в радость

Откройте второе дыхание! Вместе с «Риктой»! С путеводной звездой в мир Вашего здоровья! Забудьте о своих болячках, недомогании. И дурные мысли отступят! Ваша жизнь засияет новыми красками! Это же такое счастье – снова ощутить себя здоровым, бодрым, лёгким в движениях. Вы сможете осуществить то, о чём раньше даже боялись подумать! Избавьте, наконец, себя от боли! Сделайте себе этот бесценный подарок. Сегодня, сейчас!

Выберите путь восстановления и омоложения и наградите себя прекрасным здоровьем! Не откладывайте! Звоните! И уже завтра Вы забудете о своих болезнях!

НИКАКОГО РИСКА! ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ ИЛИ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ![1]

Подарок для читателей!

При покупке аппарата «РИКТА ЭСМИЛ 1А» вы получаете турмалиновые стельки стоимостью 1670 рублей бесплатно![2]

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «РИКТА ЭСМИЛ 1А»

Бесплатная федеральная линия

8 (800) 777-93-85

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните. Звонок и консультация специалиста бесплатно!

Официальный интернет-магазин life7.ru

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ Л1-43

(В письме укажите свой номер телефона)

Вы можете заказать аппарат на сайте apteka.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. РУ № РЗН 2013/1003.. Реклама 18+. [1] Подробнее об условиях возврата денежных средств уточняйте у оператора. [2] Акция действует с 21.07 до 1.09.2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Эта настойка постоянно живёт у меня в шкафу

Хочу поделиться с читателями любимой газеты рецептом, который уже много лет помогает мне и мужу справляться с болями в суставах. То на погоду суставы начинают ныть, то перетрудимся на даче, а лекарство всегда под рукой. Смешиваю 100 г высушенных измельченных корней и 50 г ягод шиповника, заливаю 1 л водки. Настаиваю 3 недели в плотно закрытой посуде в темном месте. Принимаем с мужем по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

И. В. Руденко, Кировская обл.

У дедушки частенько воспалялись суставы...

Поэтому у бабушки под рукой всегда было снадобье. Она его готовила сама. Через мясорубку пропускала листья лопуха, заливала растительным маслом так, чтобы оно их покрывало, и настаивала неделю. Не процеживала. Хранила целебную смесь в холодильнике. Как только у дедушки начинали болеть колени, бабуля выкладывала смесь на хлопчатобумажное полотенце и обматывала сустав на ночь. Боли к утру проходили. А меня листья лопуха спасают от болей в пояснице. Просто прикладываю их как компресс и утепляю шарфом.

И. Н. Карпов, Липецкая обл.

Упал, ушиб колено...

Коленный сустав — очень непростое устройство. Две кости связаны между собой многочисленными связками, сухожилиями, хрящом и мышцами. Такое сложное строение вызывает трудности в его лечении после получения травмы.

ЧЕМ ОПАСНО ПАДЕНИЕ НА КОЛЕНО

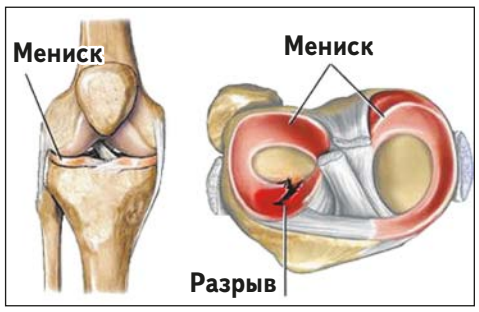
Когда человек падает, вся нагрузка, как правило, приходится на чашечки колена, поскольку именно на эту часть он приземляется. Чаще всего пострадавший быстро встает, растирая рукой ушибленное место. Между тем ушиб колена может быть не безобидным. Возможны: трещина кости, перелом, разрыв мениска, разрыв заднего рога медиального мениска. И еще воспаление сухожилий, внутренние гематомы, атрофия мышц ноги, скручивание коленных связок. Это неполный список того, к чему может привести ушиб коленного сустава.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УПАЛИ

Вы потеряли равновесие и стремительно приземлились на землю. Не спешите подниматься. Аккуратно, медленно обопритесь сначала на колени и только потом на ноги. Осмотрите место ушиба: нет ли на нем ссадины, кровотечения, гематомы? Не торопясь, попробуйте подвигать коленом, осторожно походите.

Если боль терпимая и можете ходить, то можно приступать к следующим действиям. Как только появится возможность, обеспечьте полный покой колену, наложив тугую недавящую повязку при помощи марлевого, а еще лучше эластичного бинта. Перед этим желательно нанести обезболивающую мазь, например: «Фастум-гель», «Быструм-гель», «Найз-гель». Сядьте, не торопясь, приподнимите ногу на возвышение, тем самым обеспечив отток крови от ушиба. Можно приложить к ушибленному месту холод, но так, чтобы прямой контакт со льдом был исключен, например бутылку или грелку с холодной водой, пакет со льдом, обернутые предварительно тканевой салфеткой или полотенцем.

Если ушиб колена сопровождается большой ссадиной, обильным кровотечением, ни в коем случае не наносите обезболивающую мазь, не трите, не разминайте ушибленное место. Рану нужно промыть проточной водой, обработать вокруг перекисью водорода, зеленкой, спиртом или йодом и сделать сухую повязку.



БОЛЬ НЕ ПРОХОДИТ? ПОСПЕШИТЕ К ВРАЧУ

Если в течение недели после оказания первой помощи не стало легче или стало еще хуже, появились шишка на колене, обширная гематома, обездвиженность сустава, боль, хруст в колене и сустав перестал двигаться, поспешите к врачу. Поможет только квалифицированный травматолог, если колено непроизвольно сгибается и разгибается во время ходьбы и в состоянии покоя, покраснело и отекло, горячее на ощупь. Тем более, если у вас появился озноб, температура тела повысилась, деформировался коленный сустав и сформировались огромные кровоподтеки.

Ни одно лечение не будет назначено без сдачи анализов и обследования — УЗИ сустава и рентгенологического снимка. При переломах и трещинах накладывается гипс. Сколько времени его носить? Это будет зависеть от скорости срастания костей. Если произошел разрыв мениска, то нужна соответствующая аппаратура, которая поможет его восстановить. При воспалениях назначаются нестероидные противовоспалительные препараты, обезболивающая противовоспалительная мазь, антибиотики, кортикостероиды, анальгетики.

Ф. М. Коробов, травматолог, врач II категории

Сам себе доктор

● Если нет признаков перелома, вывиха колена или трещины, а подвижность сустава не нарушена, попробуйте лечение народными средствами. Крупную луковицу натрите на терке. Кашицу нанесите на место ушиба, оберните целлофановым пакетом, сверху легкой тканью и оставьте на час-другой. Делать такую процедуру можно несколько раз в день, вреда не будет.

● Смешайте 4 ст. ложки морской соли, 0,5 л яблочного уксуса и 2 чайн. ложки йода. В полученном растворе намочите полотенце и оберните им место ушиба.

● Капустный лист или листья подорожника снимают воспаление. Приложите их к суставу и обмотайте бинтом. Оставьте на ночь.

Растянем мышцы

Не навреди

Растяжка полезна для мышц. Она способствует их расслаблению и восстановлению. Но...

Что делать, если после растяжки болят мышцы? И можно ли переборщить с растяжкой? Правда в том, что даже простые «потягушки» могут закончиться разрывом мышц, хотя такие случаи редки. Для большинства резкая боль во время растяжки — это упреждающий сигнал. Сделать мышцы крепче, не навредив им, можно, если правильно и, главное, регулярно прокачивать их. Для этого нужно сохранять положение тела в течение 6 секунд или больше, чтобы сухожилия успели среагировать на боль и уменьшить ее. Как итог: мышцы расслабятся и растянутся. Но будьте внимательны к своим ощущениям. Если боль не проходит и/или кажется нестерпимой, стоит прекратить занятие, чтобы уменьшить риск разрыва мышечных волокон. Даже если ничего страшного с мышцами не произойдет, от такой растяжки пользы не будет.

В. Б. Анисимов, инструктор по лечебной физкультуре

Ёшкин кот! *Страшная история*

Решил примерить сауру. И лёг...

Необъяснимый случай произошел однажды в маленькой деревне Саратовской области, где я проводила летние каникулы у своей бабушки.

По соседству с нами жила семья — пенсионеры Иван Петрович, Анна Михайловна и сын их Андрей. Старик был мастер на все руки, особенно по дереву любил работать. Резал кружевные наличники на окна, мебель для дома — сейчас это антиквариат. Себе мастерил и людям не отказывал.

Однажды зимой на санях из соседней деревни к Ивану Петровичу приехали земляки с просьбой сделать для их почившего родственника гроб. Это сейчас повсеместно ритуальные услуги, а по тем временам, да еще в глухой деревне, достать такой товар было проблематично. Договорились. Горе у людей — разве откажешь. Иван Петрович взялся выполнить заказ в старой покосившейся баньке. Анна Михайловна все сокрушалась: «Не по душе мне это, дед, да еще и в бане...» Петрович ее успокаивал: «Далась тебе эта развалюха! Рядом же новую баньку поставил. Нехорошо людям отказывать в таком деле, сама подумай...»

Последнее пристанище получилось добротным. Глядя на свое творение, Петрович (и что его на такую неразумную мысль навело?) решил проверить, удобно ли будет покойному. Лег в гроб...

Анна Михайловна приготовила ужин. Крикнула сыну, чтобы отца звал. Андрей пошел к баньке.

— Батя, мать за стол зовет, пошли уже!

Окликнул, но ответа не последовало. Андрей зашел в баню и остолбенел. Иван Петрович лежал в гробу и не шевелился.

— Батя, батя, что с тобой? — отчаянно заорал сын.

А тот лежит и только глазами хлопает. И только когда сын вытащил Ивана Петровича из гроба, он ожил. Прижался к Андрею и заплакал.

— Ты только матери не рассказывай, не пугай ее...

И поведал, как дело было.

— Решил примерить сауру. Лег... Лежу... Слышу, ты позвал. Хочу встать — не могу, все тело будто приросло к дереву. Ни крикнуть, ни шелохнуться не могу. Чертовщина какая-то!

Иван Петрович снова заплакал.

— Ладно, отец, успокойся. Резал ты красоту на радость людям и продолжай. А это, видимо, не твое.

Ольга Николаевна, Пермский край

Есть такое лекарство

Камедь вишни

Янтарные смоляные капли на стволе вишни — это и есть камедь, древесная смола, вытекающая в местах повреждения коры, мягкая клетчатка. Попадая в человеческий организм, древесная смола не усваивается кишечником. Смешиваясь с жидкостями, она превращается в гелеобразную субстанцию. На некоторое время может приглушить аппетит, уменьшить уровень холестерина в крови, предотвращает запоры и полезна для сердца. Фармацевты превращают камедь вишни в лекарство от кашля.

На приёме у офтальмолога

Поставили диагноз катаракта...

На вопросы читателей отвечает Владимир Яковлевич Еременко, врач-офтальмолог, хирург.

Я В ПАНИКЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Поставили диагноз начальная катаракта, я в панике. Что делать?

Светлана, Дагестан

Помутнение хрусталика вылечить каплями или таблетками невозможно, хотя, чтобы замедлить развитие катаракты, врачи назначают комплексы витаминов и антиоксидантов. Но единственный надежный метод лечения — операция по замене хрусталика. Ждать, пока катаракта созреет, не стоит. Если пациент на таблице проверки зрения не видит дальше трех строчек, хрусталик нужно менять. С операцией лучше не тянуть. Раньше во время вмешательства врач вскрывал половину глазного яблока, чтобы целиком удалить плотный хрусталик. Теперь считается, что чем он мягче, тем легче его удалить. Используя эндоскопические технологии, врач с помощью ультразвука дробит хрусталик и удаляет его частички. Когда же катаракта запущена, требуется более мощный ультразвук, а это может привести к осложнениям. Более того, помутневший хрусталик увеличивается в размере, а при дальнозоркости это может спровоцировать острый приступ глаукомы.

...А СЕЙЧАС СТАЛ ЧИТАТЬ БЕЗ ОЧКОВ

Мне 68 лет. Носил очки с 50 лет, а сейчас читаю без них. Врачи утверждают, что это плохой симптом и надо срочно менять хрусталики...

М. Я. Сергеев, Омская обл.

Так и есть. Необходимо измерить толщину хрусталика и проверить внутриглазное давление. Иногда хрусталик становится большим и плотным, похожим на линзу. Вот почему человек начинает лучше видеть и даже читать без очков. Но большой хрусталик пережимает пути оттока жидкости из глаза. От этого страдает глазной нерв, может развиться глаукома. Чтобы этого не случилось, ваш хрусталик надо заменить искусственным.

ПЕРЕД ГЛАЗАМИ ПОЯВИЛАСЬ ПЕЛЕНА

Раньше проблем со зрением не было. И вдруг перед глазами появилась пелена, очки ничего не дают. Врачи поставили диагноз катаракта. Я думала, что это болезнь стариков. Почему она могла развиться? Мне всего 35 лет.

А. С. Воронина, Рязанская обл.

Ранняя катаракта бывает наследственной. Ее могут вызвать гормональные нарушения, травма. Возникает она и у больных диабетом. Вам нужно углубленное обследование. Необходимо проверить, нет ли дистрофии сетчатки, не началась ли глаукома. А после этого надо думать об операции. Сейчас используются самые современные методики операций по удалению катаракты и есть все модификации хрусталиков, которые применяются в ведущих зарубежных клиниках.

ПОЧЕМУ-ТО МЕЛЬКАЮТ МУШКИ...

Мне 60 лет, страдаю близорукостью с 10 лет. Ношу очки минус 3,5. В последнее время постоянно перед одним глазом мелькают мушки, иногда рассеивается зрение (предметы, на которые смотрю, как бы раздваиваются). Это признак катаракты?

Мариам Н., Махачкала

Мелькание мушек перед глазами иногда является признаком начальной катаракты, но сначала надо проверить зрение и, возможно, поменять очки. А лучше записаться на прием к врачу и пройти полное обследование.

SOS!

Когда нужно поспешить к офтальмологу:

* если появляются вспышки и пятна перед глазами;
* есть плавающие мушки в поле зрения;
* беспокоит искривление прямых линий;
* возникает двоение, сужается поле зрения;
* установили диагноз сахарный диабет;
* снижается зрение.

АНТИХЕЛИКОБАКТЕРНАЯ
терапия снижает риск развития рака желудка[1]

То, что бактерия Хеликобактер пилори является частой причиной возникновения гастрита и язвы желудка, известно многим. Но не все знают, что она еще и повышает риск развития рака желудка в 3 раза![2] Если учесть, что до 92% жителей России[3] инфицированы этой бактерией, то масштаб проблемы просто ужасает.

Недавно группа американских ученых опубликовала итоги многолетнего плацебоконтролируемого исследования, участие в котором принимали 800 пациентов с предраковыми заболеваниями и высоким риском рака желудка. Результаты поразили: антихеликобактерная терапия оказывала долгосрочное положительное влияние и снижала риск прогрессирования рака, причем защитный эффект сохранялся в течение 20 лет![1]

Немецкие ученые подошли к решению проблемы Хеликобактер пилори с истинно немецкой же педантичностью, рассудив, что проблему нужно решать до того, как она даст о себе знать. Ими был разработан метабиотик Pylopass™ (Пилопасс) с уникальным[4] механизмом действия. Pylopass содержит метаболиты лактобактерий, которые снижают уровень Хеликобактер пилори в организме. Особые поверхностные рецепторы Pylopass сцепляются с рецепторами Хеликобактер пилори, после чего образовавшийся «тандем» естественным образом выводится через ЖКТ. Исследования показали, что даже двухнедельный прием Pylopass снижает уровень Хеликобактер пилори в организме, тем самым снижая риски развития заболеваний желудка. Благодаря своей эффективности, Pylopass с успехом применяется уже в 30 странах мира, в том числе — и в России.

[1]The Colombian chemoprevention trial. Twenty-year follow-up of a cohort of patients with gastric precancerous lesions. Gastroenterology. November, 17, 2020
[2]Malfertheiner P., Megraud F., O'Morain C.A., Gisbert J.P., Kuipers E.J. et al. Management of Helicobacter pylori infection — the Maastricht V/ Florence Consensus Report. Gut 2017;66:6-30.
[3]Ивашкин В.Т. и др. Helicobacter pylori: мейнстрим иновации (Обзор литературы и резолюция Экспертного совета Российской гастроэнтерологической ассоциации, 19 мая 2017 г.). Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии 2017; 27(4):4-21 [4]Патент ЕА028340 от 06.08.2012.

В России метабиотик **Pylopass™** содержится в препарате «ХЕЛИНОРМ»

ХЕЛИНОРМ — это единственный[1] в России метабиотик, который связывает бактерии Хеликобактер пилори и естественным способом выводит их из организма

Хелинорм способствует[2]:

- уменьшению количества Хеликобактер пилори (Helicobacter pylori) в желудке
- снижению риска возникновения язвы и гастрита
- поддержке баланса микрофлоры желудка

Разрешен к применению взрослым и детям с 6 лет, а также беременным и кормящим[3]. Курс приема — 4 недели.

Поддержи желудок в норме — не забывай о Хелинорме!

Спрашивайте в аптеках!

Fitomarket.ru 8-800-551-6120
apteka.ru 8-800-700-8888
evalar.ru 8-800-200-5252
Эвалар

[1]Патент ЕА028340 от 06.08.2012.
[2]СОГР №АМ.01.07.003.R.000254.09.20 от 18.09.2020 г.
[3]После консультации с лечащим врачом

123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

На приёме у гинеколога

Месячные начинаются в отпуске

У меня проблема: каждый год, как поеду в отпуск, начинаются месячные. Действительно ли вредно в это время купаться? И еще вопрос: мы с мужем предохраняемся с помощью календарного метода. Можно ли доверять такому способу и на отдыхе?

Анжела, Псков

С медицинской точки зрения в критические дни лучше от заплывов воздержаться. Дело в том, что в это время женские органы наиболее открыты для инфекций. И, главное, есть риск попадания инфекции в матку.

У многих женщин месячные в путешествии начинаются внепланово. Это связано с изменением выработки женских гормонов при резкой перемене климата и временных поясов. Для нормализации гормонального фона в такой ситуации хорошо подходят специальные гомеопатические средства. Но их подбирают индивидуально. Так что сначала посоветуйтесь со своим гинекологом. Что касается календарного метода, смена климата, адаптация всегда ведут к небольшому гормональному сдвигу. Поэтому привычные для вас безопасные дни могут стать опасными. Лучше не рисковать.

О. П. Денькова, врач-гинеколог

ВЫБРОС ЭНДОРФИНОВ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ОБЪЯСНЯЕТСЯ ТЕМ, ЧТО ОРГАНИЗМ ПРОСТО РАДУЕТСЯ, ЧТО ЭТО НАКОНЕЦ ЗАКОНЧИЛОСЬ.

Для вас, мадам

● Если женщина получает оргазм в 50% половых актов, это очень хороший показатель. Но даже если не получает яркой и сильной разрядки, это тоже норма. Ведь в природе у самок нет оргазма. Только у самцов: отдал семя, оплодотворил самку — получи оргазм в награду. Поэтому заставлять себя каждый раз достигать оргазма — неправильно. Это ведет к неврозу. Перестанете об этом беспокоиться — невроз пройдет.

● С возрастом женщине становится легче достичь оргазма. По статистике, в возрасте 18-24 лет оргазм испытывают 61% женщин, 25-44 лет — 65%, 45-50 лет — 70%. Скорее всего, это связано с тем, что чем старше женщина становится, тем она делается более раскрепощенной и лучше знает свои потребности.

Как там, у них?

■ МОЛОДЫЕ АВСТРАЛИЙЦЫ, МНОГИЕ ИЗ КОТОРЫХ ЯВЛЯЮТСЯ ВЕГЕТАРИАНЦАМИ, МАССОВО ЗАПИСЫВАЮТСЯ НА СТЕРИЛИЗАЦИЮ.

■ ОНИ УВЕРЕНЫ, ЧТО ОСТАВАЯСЬ БЕЗДЕТНЫМИ, ЗАЩИЩАЮТ ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ И СПАСАЮТ ПЛАНЕТУ ОТ ПЕРЕНАСЕЛЕНИЯ, А ЗНАЧИТ, ОТ БУДУЩИХ ВЫБРОСОВ УГЛЕКИСЛОТЫ.

Для вас, мусью — *Процедурная*

Со спермой что-то не так...

Почти у половины пар, мечтающих о ребенке, проблемы с зачатием обусловлены мужским фактором. Поэтому спермограмма необходима при исследовании причин бесплодия. Но при сдаче спермы на анализ нужно учесть некоторые тонкости.

ЗА НЕДЕЛЮ ДО...

Необходимо воздерживаться от половых контактов (и мастурбации тоже!) 2-7 дней. В течение недели перед сдачей не пить алкоголь и энергетические напитки, не принимать горячую ванну, не ходить в сауну или баню. Спермограмма сдается только на фоне полного здоровья.

СПЕРМА ДОЛЖНА БЫТЬ СВЕЖЕЙ

В лаборатории вам выдадут емкость для спермы. Отведут в отдельную комнату и оставят в одиночестве. Требуется помастурбировать и собрать семя в стаканчик. В вашем распоряжении будут эротические журналы, иногда видео, а также, если захотите, собственные гаджеты.

Любые другие методы сбора спермы могут влиять на ее качество. Во время прерванного полового акта в ней окажутся следы женской флоры. А если собрать содержимое презерватива, то всю картину испортит смазка.

Сперму не рекомендуется собирать дома и привозить в лабораторию, так как исследуют ее свежей, минут через 20-30 после сбора. Вредны для анализа и перепады температуры. В некоторых лабораториях разрешают домашний сбор и просят привезти емкость в нагрудном кармане. Но при движении сперма взбалтывается, что для анализа тоже плохо.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Анализом спермограммы и лечением бесплодия у мужчин занимается уролог. Если анализ делаете «для себя», обратите внимание на общее количество сперматозоидов в 1 мл, процент активно подвижных и слабоподвижных. А также на процент сперматозоидов с нормальной морфологией (то есть правильной формы) и наличие в сперме лейкоцитов (это может свидетельствовать о воспалении).

Количество активно подвижных сперматозоидов должно быть не меньше 80%. Хотя по нормам ВОЗ таких сперматозоидов должно быть не меньше 25% (а вместе со слабоподвижными — не менее 50%), это не значит, что 25% активных сперматозоидов — хороший результат. С годами нормы спермограммы занижаются, а мужское бесплодие все растет, и плохих спермограмм становится все больше.

С. П. Караев, уролог-андролог, врач высшей категории

Как улучшить качество спермы

* Прекратить пить спиртное, особенно пиво в больших количествах, бросить курить;

* больше двигаться и чаще бывать на свежем воздухе, избегать стрессов;

* меньше сидеть за компьютером, не держать мобильный телефон в кармане брюк;

* правильно питаться — есть постное мясо, меньше жирного и сладкого. Не забывать про каши, овощи, фрукты, орехи;

* избегать бань, горячих ванн и даже синтетического белья — повышенная температура вредит сперматозоидам.

Ох, бойтесь своих желаний, мужики!

Часто слышу, что мужчины хотят, чтобы у них стоял всегда. «Виагру» покупают... Ох, бойтесь своих желаний, мужики, они сбываются! У моего мужа приапизм. Вроде круто! Всегда стоит! А пользы нет ни мужу, ни мне. Эрекция длится по трое суток. Сопровождается болью. Во время секса тоже дискомфорт. Головка члена при этом остается мягкой и как бы слегка свисает, а сам член может быть вообще изогнут в сторону. Эякуляции нет. Причин у приапизма куча: психические и нервные болезни, психологические травмы, плохая свертываемость крови, длительный прием «Виагры»... Есть ночной приапизм, кратковременный, но не менее мучительный. Вот такая штука бывает с мужчинами. Теперь муж лечится, переживает...

Оксана, Тверская обл.

За ужином мама объявила, что Людочка стала девушкой

Была у меня в школе подружка Людка. Лет в 13 у нее случилась первая менструация, естественно, рассказала маме. Ее реакция тогда просто убила девчонку. Та за ужином торжественно объявила отцу и брату, что вот, дескать, наша Людочка стала девушкой. Это мне сама Людка рассказала, а я слушала ее с выпученными глазами. Мне было дико слышать, что о подобных вещах вообще можно кому-либо рассказывать, тем более мужчинам. Непонятно, для чего им эта информация.

Анна Сергеевна, Керчь

Вероника

От женских недугов

■ При сильном зуде и сухости половых органов залейте 1 ст. ложку сушеной измельченной вероники лекарственной 300-350 мл крутого кипятка. Настаивайте час, процедите. Выпейте настой в течение суток в три приема за 30 минут до еды. Параллельно спринцуйтесь таким же настоем перед сном 2-3 раза в неделю. Вместо спринцевания можно принимать сидячие ванны. Для ванны пропорции такие: на 2 л воды — 4-5 ст. ложек травы вероники.

■ Справиться с послеродовыми воспалениями, аднекситом поможет отвар. Залейте 1 ст. ложку измельченных корней вероники 200 мл кипятка. Держите на маленьком огне 10 минут. Охладите, процедите, долейте кипяченой воды до первоначального объема. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ Из-за климакса беспокоят приливы, головные боли? Залейте 1 ст. ложку травы вероники 200 мл кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте по половине стакана 2 раза в день за 10-15 минут до еды.

Письмо мамы особенного ребёнка

Дочь научила меня ценить время

В детстве у меня была травма спины — медики уверяли, что после этого я, скорее всего, не смогу родить. Потом обнаружилось, что у меня недоразвитые яичники. По словам врачей, возможность забеременеть с такими проблемами была равна нулю.

Для каждого ребенка я просила у неба чего-то...

Предостережение не оправдалось — сейчас у меня трое детей: два сына (одному 22, другому — 16) и 6-летняя дочь. Для каждого ребенка я просила у неба чего-то определенного. Например, для первого сына, чтобы он был умным, для второго — умным, добрым и не ленивым. А с Машей я просила у бога девочку, которая объединила бы братьев. Так и случилось.

О том, что у Маши синдром Дауна, я узнала на этапе скрининга. Скажу честно, хватала врача за руки и спрашивала, нет ли ошибки. Потом был второй скрининг, где мне твердо сказали: «У вас будет ребенок с синдромом Дауна». Но все равно на роды я шла с настроем, что рожаю здорового ребенка. А потом моя жизнь остановилась.

Сейчас для меня краше дочери никого нет

Со временем ты понимаешь, что ошибки нет. На это у меня ушло много лет. Первое время винила во всем себя. Категорически запрещала делать фотографии ее маленькой. Подруга все равно делала их тайком, и я ей очень за это благодарна. Стыдно ли мне теперь? Безмерно.

Что касается мужа, то он принял Машу сразу, как и вся наша семья, кроме моего папы. Он говорил: «При мне даже имени ее не называйте, у нас такого в роду не было, это от твоего мужа». Зато сейчас Маша его любимица. Вообще Маша такой игрок, она на любом поле завоюет внимание и симпатии. Сейчас для меня краше нее на свете никого нет.

> В РИМЕ ЕСТЬ ПИЦЦЕРИЯ, ГДЕ РАБОТАЮТ ТОЛЬКО ЛЮДИ С СИНДРОМОМ ДАУНА — НА НЕЕ СЛОЖИЛИСЬ РОДИТЕЛИ. ТАМ ДЕТИ И ГОТОВЯТ, И РАБОТАЮТ ОФИЦИАНТАМИ.

Психологи советуют включать дураков

Маша может слегка улыбнуться или вздохнуть, погладив по руке, но целоваться не любит. Очень любит музыку. Маша не говорит — сейчас мы занимаемся с психологом, чтобы научить ее пексам. Пексы — это действие, изображенное на картинке. Такие карточки можно липучкой приклеить к специальному блокноту, чтобы ребенок мог выразить свое желание. Вообще психологи из «Ранней пташки» (это программа помощи родителям дошкольников с особенностями развития) советуют нам почаще включать дураков и делать вид, что мы ничего не понимаем. Ведь когда твои желания предугадывают, то и говорить особенно не хочется.

Маша ест сама. Недавно мы научились пить — у детей с синдромом Дауна проблема с проглатыванием воды, у них эти мышцы плохо развиты и срабатывает рвотный рефлекс. Психолог учит ее снимать и надевать штаны, снимать куртку. Я очень благодарна специалистам из «Ранней пташки», которые работают с нами. Моя жизнь делится на период до них и после. До них я считала Машу просто хорошим ребенком, а после поняла, как много прекрасного нас ждет впереди. Они научили меня многому. Например, с самого начала в обучении шел акцент не на отрицании, а на подтверждении, на том, что стакан наполовину полон, а не пуст. Помню, как они попросили нас не употреблять частичку «не». Вместо «не прыгай» — «сядь», «не надо» — «давай лучше сделаем так».

> АУТИЗМ МОЖЕТ БЫТЬ УСТАНОВЛЕН ПО ТРЕМ ПРИЗНАКАМ: ЧЕЛОВЕК НЕ ИЩЕТ ОБЩЕНИЯ, НЕ ИСПОЛЬЗУЕТ РЕЧЬ И ПРИБЕГАЕТ К ПОВТОРЯЮЩИМСЯ ДВИЖЕНИЯМ.

Домой мы ходим по одной тропинке

Аутизм мы выявили на приеме у психолога. Она рассказывала про мальчика с синдромом Дауна и аутизмом, готовящегося поступать в школу, и потом вдруг добавила: «У вас ведь тот же самый случай». Для меня это был гром среди ясного неба. Как я потом узнала, аутизм был установлен по трем признакам: человек не ищет общения, не использует речь и прибегает к повторяющимся движениям. Маше нравится песенка про сороку, еще она успокаивается, когда начинает качаться, любит порядок и систематизацию. Например, домой мы можем идти только по одной тропинке, иначе начинается драма. Еще люди с аутизмом по-другому чувствуют. Маша, например, отказывается носить варежки, потому что они сильно колются. А кому-то колется и шелк.

Дочка многому научила сыновей

Самый близкий Машин друг — Миша, мой младший сын. Она его очень любит. Вообще мальчики относятся к ней с большим теплом. Думаю, она многому их научила. Раньше сыновья считали себя эгоистами. А сейчас... Помню, как однажды заглянула в Мишину комнату после прогулки, а он сидит на корточках, положив голову Маше на колени, а та его гладит. Я вышла и заплакала. У него пароль в телефоне — год ее рождения.

Моя девочка особенная

Маша научила меня в первую очередь не торопиться и ценить время. Так что я больше не нервничаю, например, стоя в очереди, — для меня это очень много. Она научила меня ценить то, что есть, и видеть больше, чем есть. Благодаря Маше я узнала о том, что есть такие вот люди с особенностями. А еще в «Ранней пташке» нам рассказали, что мир будет относиться к нашему ребенку так, как относимся к нему мы. Мы с Машей часто общаемся в транспорте — я просто с ней болтаю, называю ее ласковыми именами. И вижу, что люди начинают смотреть на нас иначе. На смену жалости приходит нечто вроде: «Ой, прикольная семья». Бывает, когда маленькие дети тычут в Машу пальцем и спрашивают родителей, что это с ней. Раньше мне хотелось сказать «сам дурак», а сейчас спокойно объясняю, что у нее синдром Дауна, лишняя хромосома и она особенная. Да, у нее не все так, как у тебя, но мороженое она любит так же, как ты.

Я знаю много историй, когда близкие людей с особенностями начинают придумывать какие-то совместные проекты. Например, в Риме есть пиццерия, где работают только люди с синдромом Дауна, — на нее сложились родители. Там дети и готовят, и работают официантами. И своим мальчикам тоже говорю: придумывайте что-то, чтобы работать с Машей. Мы сделаем все для того, чтобы она была самостоятельной и не оставалась всю жизнь с родителями. Когда я впервые пришла в садик, наш психолог спросил, чего мы хотим. И я ответила: «Хочу, чтобы она посмотрела в зеркало и сказала себе: «Какая же я клевая!» Хочу, чтобы она кайфовала от себя.

Александра,
письмо с сайта

КОМПЛЕКС ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ
ПРИМЕНЕНИЕ КОРДИЦЕПСА И СТРУИ БОБРА
Сила действия достигается соединением редчайших живительных средств и заключается в явлении мощного синергизма, когда компоненты усиливают друг друга в несколько раз. Комплексное применение помогает человеку бороться, уникальные активные вещества точечно воздействуют на любые новообразования и очаги иных недугов. Это не просто полезное средство. Струя бобра помогает поражать враждебные организму клетки, бактерии, вирусы. Механизм действия многогранен, будьте уверены в моем комплексе. В сочетании со струей бобра кордицепс помогает при проблемах с новообразованиями, легкими, сосудами, сердцем и другими органами, нормализует их работу. Проверенная методика с 1989 года. Звоните в любом случае и при любой проблеме. Предлагаю настоящий ферментированный кордицепс, не экстракты или капсулы, а также лечебные грибы шиитаке. Без выходных.
8-920-407-22-67 Свирский Александр Дмитриевич.
РЕКЛАМА 000360
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Кое-что новенькое

Кесарево повышает риск астмы

Связано это с отклонениями в кишечной микрофлоре. При естественных родах ребенок получает первые бактерии из родовых путей матери. Кесарята лишены этого, и их микрофлора оказывается неполной. В норме она должна корректироваться в первый год жизни. Но у некоторых детей это происходит позже, и тогда риск развития астмы повышается почти в 3 раза.

Ожирение опаснее для девочек

Бразильские ученые установили, что связанные с ожирением нарушения в организме развиваются у девочек чаще, чем у мальчиков. Речь идет о повышенном давлении, уровне холестерина и аномальной концентрации липидов в крови. Уровень плохого холестерина у девочек с лишним весом выше, а хорошего — ниже, чем у ровесниц с нормальной массой тела. При этом уровень холестерина у мальчиков с ожирением практически такой же, как у их сверстников с нормальным весом.

Ситуация

У малыша болят ножки...

Ребенок жалуется по вечерам на боль в ножках? Ночью просыпается от сильной боли? Скорее всего, это ростовые боли.

Обычно проблема возникает в возрасте 4-9 лет, в периоды активного роста. Кости ног быстро увеличиваются в длину, что вызывает натяжение мышц и сухожилий, отсюда болевые ощущения. Чаще всего болят мышцы голеней и бедер, области коленных суставов. У некоторых деток ноги болят вечером во время отхода ко сну и мешают уснуть, других боль будит среди ночи.

Как понять, что это именно ростовые боли, а не какое-то серьезное заболевание? Главный признак — боль беспокоит ночью или вечером, а утром и днем ребенок чувствует себя нормально. Второй признак — болят обе конечности одновременно.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

ЩЁЛКАЮ СУСТАВАМИ НА РУКАХ И НОГАХ

Я с детства щелкаю суставами. Раньше делала это только на руках, теперь начала и на ногах. Появились проблемы — мозоли, которые дико болят (их удаляют хирургическим путем), обувь уже устала менять. Думаю, что это от щелканья. Недавно ходила в кино. Это был ад! Измучилась: снять сапог не могла, нога горела. Еле дождалась конца фильма, убежала в туалет и минут пять с наслаждением щелкала суставами и выворачивала стопу в разные стороны. Как избавиться от такой проблемы? Чем еще можно себе помочь?

Виолетта, Краснодарский край

ПРОСЫПАЮСЬ С БОЛЬЮ В СПИНЕ

Кто как спасается от боли из-за позвоночной грыжи? Уже измучилась. Просыпаюсь с болью в спине. Ночью сплю нормально, а утром дикая боль в пояснице. Днем ничего не беспокоит, сильно не болит. Ортопед говорит, что нужно спать на жестком. Но от жесткого еще больше болит, так как сплю в основном на боку. Невролог, наоборот, советует спать на мягком. Не знаю, кого слушать.

Полина Е., Ростовская обл.

КТО ЖИВЁТ С ОЖИРЕНИЕМ ПЕЧЕНИ?

Мне поставили диагноз ожирение печени. Кто живет с такой болезнью, подскажите, как лечитесь? Что можно есть, а что нельзя? Поделитесь советами, пожалуйста. Еще обращаюсь к тем, кто сталкивался с метеоризмом. Что вам помогло?

Татьяна, Грозный, Чеченская Республика

СТАЛА ОРУЩЕЙ НА ВСЕХ ТЁТКОЙ

В последнее время я стала раздражительной, орущей на всех теткой. Прямо самой от себя противно, но не могу ничего поделать. Бесит все! Вечно мурлыкающая кошка, дети, когда не слушаются, муж, которого вообще ничего не касается... Ему просто: пришел с работы, поел, полежал на диване — и спать или играть в компьютер. Живем как соседи, даже толком не разговариваем. И я поняла, почему стала такая нервная. Потому что чувствую себя не особо нужной мужу. Не любимая женщина, а приложение к дому и детям. Какое попить успокоительное, чтобы не орать?

Анна, Белгородская обл.

КАК БЫСТРО УДАЛИТЬ ПРОБКУ ИЗ УХА?

Недавно с сыном пошли к лору. Врач обнаружил у него серную пробку. Отчитал меня, сказал, что нельзя пользоваться ватными палочками — ими мы сами заталкиваем все в ухо ребенку. Назначил капать перекись водорода (по 5 капель 3 раза в день), но это не помогло. После повторного лечения тоже ничего не получилось. Пробовала вытащить пробку пинцетом — никак. Закралось подозрение: может, там инородное тело? Кто сталкивался с такой проблемой: как быстро удалить пробку?

Оксана, Ставропольский край

У мамы начинающаяся глаукома обоих глаз

Полгода назад моя мама прошла обследование у окулиста, так как давно жаловалась на сильные головные боли, ощущение давления и песка в глазах. Поставили диагноз начинающаяся глаукома обоих глаз. Назначили «Азопт» (2 раза в день), «Траватан» (1 раз на ночь в оба глаза), «Бетоптик» (2 раза в день). Врач сказал, что с операцией можно не торопиться, если капли нормализуют давление. Оно действительно пришло в норму. Но через какое-то время у мамы начала сильно болеть голова. В поликлинике измерили давление: на левом глазу 27, на правом — 23. Получается, капли перестали помогать, теперь только операция? Подскажите, кто проходил через такое? Зрение у мамы нормальное, видит пока хорошо. Правда, на работе есть ночные смены. Могут ли они повлиять на глазное давление? Еще вопрос: после операции мама будет хуже видеть?

Инна, Бурятия

ОТ СЛАБИТЕЛЬНЫХ СНИЗИЛОСЬ ДАВЛЕНИЕ

Моему отцу 83 года. В здравом уме, сам себя обслуживает. Но уже лет 10-15 скачет давление. Поднимается до 170/110 мм рт. ст., как минимум 5 раз в год вызываем скорую помощь. А в последний год добавились стойкие запоры, до 5 суток в туалет не ходил. Начал пить «Слабилен» или «Гутталакс» (1 таблетка раз в 3 дня) — и проблема с запорами разрешилась. Что самое интересное, с исчезновением запоров давление снизилось до 110/90 мм рт. ст. Отец перестал принимать таблетки от гипертонии (куда ж дальше снижать его!). В общем, из гипертоника он превратился в гипотоника. Недавно ходил в платную клинику. Врач сказал, что слабительные понижают давление. Так и не поняли, то ли посмеялись над нами (по-доброму), то ли на самом деле это так? Получается, отец перестал пить таблетки от давления, начал пить слабительные и чувствует себя на 4 с плюсом. Как такое возможно? Был ли у кого-то такой эффект от приема слабительных?

Виктор, Тульская обл.

НАЕДАЮСЬ ДО ОТВАЛА, А ПОТОМ БЕГУ В ТУАЛЕТ

У меня булимия, из-за которой не хочу жить. Страдаю уже 5 лет. Если кто не знает, это психологическое заболевание, при котором ты патологически озабочен своим весом. И, пытаясь снять нервное напряжение, наедаешься до отвала, но потом, боясь поправиться, бежишь в туалет вызывать искусственную рвоту. Такое может повторяться по несколько раз в день. Это просто невыносимо — все мысли о еде. Не могу спокойно ходить в кафе, видеть, как люди едят! За эти 5 лет у меня очень испортилась кожа, выпадают волосы, крошатся зубы. Не говоря уже о психологическом состоянии — стала истеричкой. Это не жизнь, а кошмар! А мне только 25 лет. Лежала в больнице, пила антидепрессанты — ничего не помогает. Уже начались сбои менструального цикла. Бывает так, что просыпаюсь и боюсь завтракать, потому что не могу остановиться — сметаю все, что есть в холодильнике, заканчивая сухой лапшой и кетчупом. После этого ненавижу себя и вообще нет желания что-либо делать. Это невыносимо! У кого такие же проблемы, помогите! Я не вижу выхода...

Ольга, Ульяновская обл.

ПОСЛЕ РОДОВ НАЧАЛИСЬ СИЛЬНЫЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ...

Даже не могла прямо ходить по улице, как будто пьяная. Врачи подозревали все что угодно, вплоть до опухоли. Слава богу, оказалось просто сужение сосуда с правой стороны. Причем такого, который даже если закроется полностью, инсульта не будет. Сказали два раза в год в сезон обострения пить сосудорасширяющие. Кто живет с такими головокружениями, как вы их переживаете?

Нина, Казахстан

Прочитала, что лёгочная гипертензия не лечится и будет только расти

Мне 30 лет, есть трое маленьких детей. Где-то год назад отлежала руку. Несколько дней она немела, потом добавилась сильная боль, появился отек. Сходила на УЗДГ (ультразвуковую допплерографию) — обнаружили тромб в левой руке от шеи до локтя. Лежала в больнице, делали капельницы (сосудорасширяющие и кроворазжижающие), кололи гепарин в живот. После выписки назначили «Кардиомагнил» и «Детралекс» (курсами 2 раза в год). Через 8 месяцев сделала повторную УЗДГ. Тромб был на месте, плюс в заключении было написано: «подключичная и подкрыльцовая вена — признаки частичной реканализации, локтевая — кровоток сохранен».

Сходила к сосудистому хирургу, он назначил варфарин на год. Пошла к терапевту за направлением на МНО (показатель степени свертываемости крови). Она меня направила еще на несколько обследований — УЗДГ шеи, ЭХО. По результатам ЭХО поставили диагноз кальциноз створок аортального клапана с формированием умеренно выраженного стеноза, легочная гипертензия 1-й степени. Назначили «Берлиприл» и «Бритомар».

Я сразу не поняла, что это очень серьезно, а потом прочитала, и аж плохо стало. Пишут, что гипертензия не лечится и будет постоянно расти. С такой болезнью живут 3-5 лет. Кто сталкивался с таким диагнозом, какие у меня шансы? До этого тромба проблем со здоровьем у меня не было, ничем не болела, даже простудой. Откуда он взялся, врачи сказать не могут, говорят, предрасположенность. Но у нас в семье проблем с венами ни у кого не было.

Екатерина, Тамбовская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Бабушка начала чудить — ругается матом, путает факты

Моей бабушке 87 лет. Начала чудить — ругается матом, путает факты, бредит, бывают галлюцинации, головокружения. Не может себя сама обслуживать, подкашиваются ноги. Недавно с аритмией попала в кардиологию. И несмотря на то, что были галлюцинации, невролог не посчитал нужным вызвать психиатра. Сказали, что это старческое, сосудистая деменция. Официальный диагноз — церебральный атеросклероз с когнитивным дефицитом. Лечение не назначили, сказали лечить сосуды. Бабушка продолжает чудить. Врачи убеждают, что психических отклонений у нее нет. При этом она стала очень агрессивной. Управляться с бабушкой очень тяжело, у нее постоянно меняется настроение. И такое состояние только прогрессирует. Кто знает, действительно ли этот диагноз приравнивается к начальной стадии деменции?

Вера, Орловская обл.

Спешим помочь

ВАЖНО НЕ ПОПАСТЬ В ЛОВУШКУ С КАЛЬЦИЕМ

Для Ирины из Калужской обл., автора письма «Бабушка прочитала про иглоукалывание и загорелась» («Айболит» №5 за 2021 г.).

У моей мамы тоже остеопороз. Лечится года три и каждый год делает снимок, по которому врач смотрит плотность костей. Так вот, с каждым годом результаты все лучше и лучше. Доктор сказала, что это уже хорошо, если плотность костей будет держаться на одном уровне. А у мамы даже улучшения есть.

Что еще очень важно: мама сама сдает анализы на уровень витамина D. Показатели его должны быть не меньше 50 (нормы в лаборатории от 30, но они занижены). Врачи очень редко направляют на такой анализ. Прописывали «Альфа-$Д_3$-Тева» — не помог. Надо пить или «Аквадетрим» или «Вигантол» (минимум 2000 единиц, это 4 капли). Но обязательно надо сдать анализ, чтобы врач назначил правильную дозу препарата, иначе эффекта от лечения не будет.

С остеопорозом надо посетить эндокринолога или хотя бы самостоятельно сдать анализы на ТТГ и $Т_4$. И еще важно не попасть в ловушку с кальцием. Если переборщить с ним и не получать другие минералы, в частности магний, можно навредить себе. Кости будут жесткими, но хрупкими и неэластичными (как чугун). Обязательно нужно принимать магний и коллаген (он есть в желатине, костном наваристом бульоне).

Ирина, Самарская обл.

Простудились? Залейте 1 ст. ложку травы иссопа стаканом кипятка. Настаивайте пол-часа. Принимайте теплым 3-4 раза в день за 30 минут до еды по 1-2 ст. ложки.

СМЕШИВАЛА ВОДКУ И ШАМПУНЬ

Для Е. А. Райлян из Ростовской обл., автора письма «Не можем справиться с пролежнями» («Айболит» №9 за 2021 г.).

Я тоже что только не пробовала — и дорогущие мази, и специальные салфетки. А помог такой рецепт: возьмите в равных частях водку и детский шампунь без каких-либо добавок. Почаще смазывайте мазью больные места. Главное — больше лежать. А еще знаю хорошее средство от перхоти — шампунь «Мирролла» с кетоконазолом. Продается он в аптеке. Хватает двух раз помыть голову, и перхоть исчезает. Желаю всем здоровья и удачи.

Валентина Строганова, Саратовская обл.

ГЛУШУ БОЛЕЗНЬ ДВУМЯ-ТРЕМЯ ПРИМОЧКАМИ

Для Натальи из Орловской обл., автора письма «Уже много лет мучаюсь с бартолинитом» («Айболит» №10 за 2021 г.).

Наталья, попробуйте полечиться алоэ вера. Только именно этим растением — с большими толстыми листьями. Я, как только появляется припухлость, сразу же на ватный диск выскребаю с листа мякоть и прикладываю к шишечке. Достаточно 2-3 раз — и все проходит. Перед этим подмываюсь дегтярным жидким мылом, промываю кожу хлоргексидином. Мази, такие как Вишневского, «Левомеколь», только провоцируют рост опухоли. Она становится больше и потом прорывается. Если хоть раз вскрыть шишку хирургическим путем, потом будут постоянные рецидивы. Бывает, что после вскрытия железа воспаляется по два раза в месяц. Может пройти много лет после операции, и киста появится на другой стороне (так было у моей тети).

У меня бартолинит появился 12 лет назад. Посидела на бетоне, начался цистит, а после — бартолинит. Тогда я вылечилась уколами алоэ и ванночками из ромашки. Сейчас болезнь не запускаю, глушу ее двумя-тремя примочками. Будьте здоровы!

Светлана, Смоленская обл.

У МЕНЯ ТОЖЕ НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Для Ирины из Ивановской обл., автора письма «С чем может быть связано низкое давление?» («Айболит» №7 за 2021 г.).

Врачи говорят про гипотоников: жить будет долго, но плохо. У меня тоже всю жизнь низкое давление. Когда дети были маленькие, было совсем худо. Я вот что заметила: реже просыпаться по ночам — это не значит высыпаться. Я хорошо себя чувствую, если проснулась сама. Спать мне нужно не меньше 10 часов. Для гипотоников сон вообще очень важен. Если получается поспать только 6-7 часов, это просто катастрофа. С трудом доживаю до вечера. Сон, хорошее питание и достаточное количество жидкости — вот то, что помогает мне. Кстати, если пьете успокоительные, знайте, что они хорошо понижают давление.

Екатерина, Кемеровская обл.

Для тех, у кого экзема

Черёмуха стала моей спасительницей

Для Антонины из Рязанской обл., автора письма «Руки выглядят ужасно, приходится прятать» («Айболит» №5 за 2021 г.), и не только.

Я тоже долго мучилась от экземы. Обещала Богу, что, если излечусь, обязательно напишу в «Айболит». Вот и выполняю обещание. Началось все больше 10 лет назад. Работала тогда на фанерном комбинате. В какой-то момент на ладонях появились красные пятна, которые со временем стали превращаться в бляшки белого цвета и увеличиваться в объеме. Внимания я на них не обращала, так как работала почти без выходных. Просто каждый день принимала душ и смазывала кремом для рук. А зря...

Когда обратилась к врачу, он поставил диагноз экзема. Болезнь стала распространяться по всему телу. На мое счастье на заводе было сокращение, и я ушла. К тому времени бляшки были уже и на голове, и на спине. Знакомая посоветовала рецепт, по которому лечились еще наши предки. Лечение простое, но очень долгое.

Голова болит?

Свежие листья руты прикладывайте ко лбу и вискам. Их можно прикладывать и к синякам и ушибам.

Спасла меня черемуха. Сила ее не в цветках или ягодах, а в коре. Можно пить отвар, но главное — это ванны. Я рубила ветки, укладывала их плотно в ведро. Заливала водой и кипятила под крышкой до тех пор, пока по дому не шел терпкий аромат. Давала отвару остыть. После набирала в ванну воды так, чтобы полностью погрузиться (температура должна быть настолько горячей, сколько можете вытерпеть), и выливала отвар. Сначала становилась в воду, чтобы ноги привыкли, потом потихоньку опускалась. Лежала 15-20 минут. Все это время читала заговор (читать 3 раза): «Шел истинный Христос через золотой мост, нес истинный Христос золотой крест. Этот крест всем скорбям и болезням помощник: рукам, и ногам, и буйной голове. Спаси, Господи, раба Божия (имя) от притчи, от сглаза, от пороция, от колоция, от дневного, от полудневного, от часового, от получасового, от минувшего, от полуминувшего. Избавь все его скорби и болезни. Во веки веков. Аминь. Аминь. Аминь».

Потом читала другой заговор (тоже не меньше 3 раз): «Встанет раба Божия (имя). В чистом поле стоит баня. В этой бане сидит чистая баба. Она схватывает, она споласкивает уроки со ясных очей, с буйной головы и с черных бровей раба Божия (имя). Не будь ни уроков, не будь ни призоров, не будь и завидости, не будь и переговоров. Аминь».

Выходила из ванны, не вытиралась, а давала коже высохнуть. После смазывала все болячки кремами «Акридерм» и «Белодерм» без добавок (одну неделю — одним, другую — вторым). Еще покупала салициловую мазь — смешивала с нею кремы. Наносила на пораженные участки тонким слоем и втирала досуха. Первые 2 дня воду делала погорячее, а потом похолоднее. Делала ванны как можно чаще и полностью вылечилась. А потом умер муж, и на нервной почве болезнь вернулась. И я снова взялась за ванны.

Сейчас очень редко их принимаю, но мази использую, и результат отличный. Еще пью цетиризин (я еще и аллергик по жизни) — по 1 таблетке раз в 3-4 дня. Черемуха лечит все виды экзем, псориаза. У меня сухая экзема.

Татьяна, Мантурово, Костромская обл.

И ещё...

Ставьте в церкви свечки Матронушке и просите у нее помощи. Главное — не ленитесь и не опускайте руки, верьте в силу молитв и в исцеление. Получилось у меня, получится и у вас. Черемуху можно заготавливать впрок, она в сухом месте не портится. Я держу ветки в предбаннике. Буду очень рада, если прочитаю в газете отклики. Будьте здоровы, всем счастья, здоровья и удачи!

Здоровье на тарелке

Домашнее мороженое — самое полезное

Мороженое богато витаминами, минералами, аминокислотами, ферментами, жирными кислотами. Холодный десерт нормализует давление, полезен для зрения, ногтей, зубов. Польза его несомненна, но только если в нем нет красителей, консервантов, ароматизаторов... Поэтому лучше готовить его самим.

Лимонное

2 лимона, 200 г сахара, щепотка соли, 240 г сливок, 240 мл молока.

Натрите цедру лимона на мелкой терке и выжмите сок: понадобится 1 ст. ложка цедры и 60 мл сока. Венчиком взбейте сахар, цедру, лимонный сок и соль. Отдельно соедините сливки и молоко и, помешивая, влейте в лимонную смесь. Продолжайте взбивать венчиком, пока сахар не растворится. Перелейте массу в широкую емкость, накройте крышкой или пленкой и уберите в морозилку на 3-4 часа. В течение этого времени пару раз смесь перемешайте.

Ванильный пломбир

160 мл молока, 3 яичных желтка, 150 г сахара, 500 г 20%-ных сливок, немного ванильного экстракта.

Подогрейте молоко, но не кипятите. Отдельно венчиком смешайте желтки с сахаром. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влейте горячее молоко. Сахар должен полностью раствориться. Перелейте массу в кастрюлю и, постоянно помешивая, доведите до легкого загустения на среднем огне. Не кипятите смесь и не перегревайте. Проведите по лопатке пальцем: если останется четкая бороздка, снимите кастрюлю с огня и поставьте в емкость с ледяной водой. Постоянно помешивая, остудите до комнатной температуры. Миксером взбейте холодные сливки до кремообразной консистенции. Через сито влейте в сливки молочно-яичную смесь. Добавьте ванильный экстракт и перемешайте до однородности. Выложите массу в широкую форму, накройте крышкой или пленкой и уберите в морозилку на 3-4 часа. Примерно каждый час перемешивайте массу, чтобы она получилась однородной.

Кофейное со сгущенкой

2-3 ст. ложки растворимого кофе, 2 ст. ложки воды, 200 г сгущенного молока, 600 г сливок для взбивания.

Растворите кофе в воде, влейте в сгущенку и тщательно перемешайте. Миксером взбейте сливки вместе со сгущенкой до кремообразной консистенции. Переложите массу в широкую форму, накройте крышкой или пленкой и поставьте в морозилку на 2-3 часа.

Банановое

3 банана, 60 мл молока, щепотка ванилина.

Нарежьте бананы кружочками и положите в морозилку на несколько часов. Взбейте блендером замороженные бананы, молоко и ванилин до однородности. Выложите массу в широкую форму, накройте крышкой или пленкой и уберите в морозилку на пару часов.

Из сливок и сгущенки

200 г сливок, 100 г сгущенного молока.

Взбейте миксером холодные сливки до кремообразной консистенции, затем смешайте их со сгущенкой. Выложите массу в широкую форму, накройте и уберите в морозилку на 2-3 часа.

Знаете ли вы, что...

* Мороженое способствует выработке серотонина, известного как гормон счастья. Именно поэтому даже одна порция холодного лакомства может моментально поднять настроение.

* Лакомство оказывает легкий сосудосуживающий и болеутоляющий эффект. Поэтому его рекомендуют есть при предрасположенности к носовым кровотечениям или при мышечных болях.

* Сладкое лакомство хорошо влияет на моторику и микрофлору кишечника — приносит большую пользу и при запорах, и при диарее, налаживая работу желудка.

* Одна порция холодного десерта может понизить температуру тела и охладить лучше ледяного душа.

Малиновое лечение

■ СМЕШАЙТЕ СОК ИЗ ЛИСТЬЕВ МАЛИНЫ С ВАЗЕЛИНОМ (1:4). СМАЗЫВАЙТЕ ПОЛУЧЕННОЙ МАЗЬЮ ОЖОГИ, УГРИ И ДРУГИЕ КОЖНЫЕ ВЫСЫПАНИЯ.

■ ПЕРЕБРАЛИ С АЛКОГОЛЕМ? ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ МАЛИНЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 20 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ ПРИ ДИАРЕЕ ПЕЙТЕ НАСТОЙ СУШЕНЫХ ЯГОД МАЛИНЫ (4 ЧАЙН. ЛОЖКИ НА 2 СТАКАНА КИПЯТКА) ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ.

После гепатита отказался от свинины

Пять лет назад я перенес гепатит. После выздоровления заменил сало и жирную свинину на рыбу. Не повредит ли это печени?

Георгий, Крым

Все хорошо в меру. Ученые изучали пользу омега-3 жирных кислот, сравнивая питание жителей Дании и Гренландии. У датчан развито животноводство, и они едят много животных жиров — сливочного масла, сыра с высоким процентом жирности, свинины. Гренландцы в основном употребляют морскую рыбу и тюлений жир. Так вот, у жителей Дании на первом месте смертность от инфарктов и инсультов, причем ишемических, а у тех, кто живет в Гренландии, чаще встречаются геморрагические инсульты.

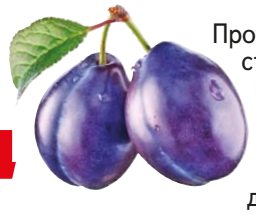
...Важно, чтобы питание было сбалансированным. Однажды мне пришлось лечить мужчину, заядлого путешественника, который с семьей надолго задержался в странах Скандинавии. Там они с удовольствием ели вдоволь морской рыбы. Дома оказалось, что у всех, кроме сына, который не путешествовал, увеличены печень и селезенка. Семья сдала анализы на микроэлементы: у мужчины в 12 раз превышена норма ртути, у жены чуть меньше, незначительно — у дочери, у сына все в норме.

Поэтому важно чередовать рыбные дни с мясными. Мясо, кроме животных жиров омега-6, поставляет в организм незаменимые аминокислоты. Это предотвращает сгущение крови, отложение холестерина в сосудах. Не забывайте и о растительных белках — чечевице, фасоли, горохе.

Т. Р. Рузанова, врач-диетолог

Для тех, у кого камни в желчном

Редька и сливы камни растворили



Лет десять назад на УЗИ у меня обнаружили камень в желчном пузыре. Врач сказал, что пока ничего страшного, многие всю жизнь живут с камнями и даже ничего не знают об этом. Но я решила от своего избавиться.

Пробовала много рецептов, пока не узнала, что сок черной редьки хорошо растворяет камни в желчных протоках и желчном пузыре. Решила попробовать.

Из 10 кг клубней приготовила сок. Получилось около 3 л, остальное — жмых. Сок хранила в холодильнике, а жмых перемешала с медом (на 1 кг жмыха — 300 г меда). Сок начала пить по 1 чайн. ложке через час после еды. Такое лечение можно проводить, если в области печени не будут беспокоить сильные боли (в начале лечения они могут быть совсем незначительными, но потом проходят). Дело в том, что сок черной редьки является сильным желчегонным средством. Когда желчные протоки закупорены, затрудняется движение желчи, что приводит к появлению болей. При терпимой боли лечение можно продолжать, пока сок не закончится. Протоки постепенно очистятся. У меня болей не было, поэтому я постепенно увеличивала дозу сока до 1 ст. ложки, потом до 2 ст. ложек и в конце концов до 1/2 стакана.

Когда сок закончился, я начала употреблять жмых — по 1-3 ст. ложки во время еды, пока он не закончится. Во время лечения соблюдала пресную диету, исключила острые, кислые продукты. Еще где-то вычитала, что сливы тоже помогают избавиться от камней. А в тот год был небывалый урожай этих фруктов. Я их не то что ела, а поглощала в неограниченном количестве. Раз в неделю проводила сливовые дни. Осенью сделала УЗИ, и оказалось, что от камней я избавилась. Уж не знаю, что больше помогло — редька или сливы.

И. В. Рощина, Ростовская обл.

Обедаем дома

Помидоры с мясной начинкой

7 помидоров, 200 г свиного фарша, 4 ст. ложки риса, половина луковицы, масло растительное, соль, перец, 150 г адыгейского сыра или брынзы.

Фарш соедините с отваренным до полуготовности в подсоленной воде рисом и обжаренным на растительном масле луком. Посолите, поперчите. Срежьте с каждого помидора верхушки, а мякоть удалите чайной ложкой. Нафаршируйте помидоры, выложите их в форму. Накройте фольгой и запекайте 20 минут при 190°С. Потом фольгу уберите, на каждый помидор положите кусочек сыра и накройте крышечками. Запекайте еще 20 минут.

Картошка в сметане под сыром

1 кг картофеля, луковица, 200 г сметаны, 3 зубчика чеснока, 150 г сыра, 30 мл растительного масла, укроп, соль, перец.

Клубни картофеля посолите, поперчите, полейте маслом. Добавьте сметану. Лук нарежьте кольцами. В форму на дно выложите слой луковых колечек, сверху — картофель. Запекайте при 200°С 30-35 минут. После посыпьте измельченным укропом и чесноком, сверху — натертым сыром. Запекайте еще 3-5 минут.

Ароматное мятное печенье

200 г муки, 100 г сливочного масла, 30 г листочков мяты, 100 г сахара, яйцо, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, соль на кончике ножа.

Листья мяты слегка порежьте, засыпьте сахаром и перемешайте. Измельчите в пюре. Яйцо взбейте миксером, добавьте мягкое масло и снова взбейте. Продолжая взбивать, добавьте мяту. Смешайте муку с разрыхлителем и солью и добавьте в зеленую массу. Замесите тесто. Чайной ложкой отделяйте кусочки теста и слегка влажными руками скатывайте шарики. Выкладывайте их на застеленный пекарской бумагой противень. Вилкой слегка сплющите печенье (сначала по горизонтали, потом по вертикали). Выпекайте 15 минут при 200°С.

При почечной недостаточности

Нежный суп на простокваше

400 мл свежей простокваши, 50 г молотого арахиса, 3 огурца, 2 ст. ложки измельченных листьев мяты, пучок зеленого лука, укроп.

Огурцы мелко нарежьте, выложите в кастрюлю, добавьте простоквашу, измельченную мяту, нарубленный укроп и зеленый лук. Поставьте суп в холодильник на час. При подаче посыпьте арахисом.

Суп-слоёнка овощной

100 мл подсолнечного масла, луковица, 6 помидоров, половина кочана капусты, по 4 болгарских перца и картошки, 2 кабачка, морковь, лавровый лист.

Налейте на дно гусятницы масло. Выкладывайте слоями: колечки вареного лука, 3 нарезанных помидора, нашинкованную капусту, колечки перца, кубики картофеля и кабачков, оставшиеся нарезанные помидоры и натертую морковь. Поставьте на огонь. Когда овощи потушатся, залейте горячей водой и доведите до кипения. Не размешивая, выложите слоенку в тарелки, залейте бульоном, добавьте сметану и зелень.

В доме малыш

Нежная рыбная запеканка

600 г филе рыбы, 2 моркови, 2 картофелины, 3/4 стакана сливок, яйцо, мякиш 1/2 багета, 1 стебель лукапорея, пучок укропа.

Картошку и морковь сварите отдельно в мундире. После очистите и натрите на мелкой терке. С багета срежьте корку, замочите мякиш в сливках, потом отожмите. Рыбу пропустите через мясорубку и смешайте с размоченным хлебом. Лук измельчите, слегка обжарьте в масле. Укроп порубите, смешайте с луком, морковью и картошкой, посолите и поперчите по вкусу.

Овощную смесь разделите на 2 части. Первую выложите на дно емкости для запекания. На нее — слой рыбного фарша. Закройте запеканку оставшимися овощами. Накройте блюдо фольгой и выпекайте 40 минут при 180°С. Слегка взбейте яйцо и за 5 минут до готовности уберите фольгу и смажьте верх запеканки.

Хачапури на шампуре

Летом хочется как можно чаще проводить время на свежем воздухе и лакомиться блюдами, приготовленными на мангале. И необязательно это должен быть шашлык.

РУЛЕТИКИ ИЗ БАРАНИНЫ

1,1 кг мякоти баранины, 100 г лука, по 30 г укропа, петрушки и кинзы, 2 зубчика чеснока, соль, 30 мл растительного масла, жировая сетка, черный молотый перец.

Баранину порежьте на тонкие ломтики. Каждый кусок отбейте, посолите, поперчите с обеих сторон. Приготовьте начинку. Мелко порубите лук, зелень и выдавите чеснок. Смешайте все. Выложите начинку на ломтики мяса тонким слоем. Плотно сверните рулетики. Смажьте сверху растительным маслом. Переложите в сетку и жарьте на мангале на углях до готовности.

СЛОЕНЫЕ ХАЧАПУРИ

500 г слоеного теста, 300 г сыра сулугуни, сливочное масло по вкусу.

Сыр нарежьте брусочками на порции, нанижите на шампуры. Тесто разморозьте, если оно замороженное. Немного раскатайте в одном направлении и нарежьте на полоски шириной 4-5 см. Если нужно, немного посолите по вкусу. Заверните сыр в тесто, тщательно закрепляя края. Обжарьте хачапури на очень слабых углях до равномерной корочки. По желанию смажьте сливочным маслом и подавайте к столу.

БАНАНОВЫЕ ЛОДОЧКИ

5 бананов, 100 г зефира, 5 ломтиков молочного шоколада, орехи по вкусу.

Разрежьте кожуру бананов вдоль от начала до конца, немного примните внутренность и выложите по всей длине орехи, кусочки зефира. Натертый шоколад посыпьте сверху. Уложите заготовки на фольгу, каждый отдельно. Прижмите фольгу к банану, формируя лодочки. Выложите бананы на решетку и запекайте на мангале 8 минут (время зависит от жара).

Кулинарные хитрости

● Чтобы сушеные грибы вновь стали как свежие, замачивать их надо не в воде, а в молоке.

● Зелень дольше будет оставаться свежей и не высохнет, если хранить ее в фольге, предварительно хорошенько смочив водой. Так она сохраняет все свои качества 1-2 месяца.

● Почти все блюда нужно солить в конце готовки. Есть два исключения: когда готовится уха, соль кладут до погружения рыбы и овощей. При варке макарон и пельменей воду солят еще холодной.

Советуем приготовить

Грибной омлет с лисичками

100 г лисичек, 3 яйца, по 1 помидору и луковице, 1/2 стакана молока, петрушка, 2 ст. ложки оливкового масла, соль. Лисички варите 15 минут. Помидор, лук и петрушку нарежьте. Взбейте яйца с солью и молоком. Лисички откиньте на дуршлаг. Обжарьте в масле грибы, через 3 минуты добавьте лук. Выложите на сковороду помидоры и немного обжарьте. Убавьте огонь и влейте яичную смесь. Накройте и жарьте до готовности. Посыпьте петрушкой.

Яблочно-маковые конфеты

Упаковка мака, 200 мл воды (для мака), 300 г печенья, 50 г кокосовой стружки, 3 яблока. Часть мака оставьте для обсыпки, остальной залейте почти горячей водой. Яблоки очистите и нарежьте, измельчите их в пюре. Печенье измельчите в крошку. С мака слейте воду. Соедините крошку печенья, мак и яблочное пюре. Влажными руками скатайте из этой смеси шарики. Часть обваляйте в маке, часть — в кокосовой стружке. Уберите в холодильник на 30 минут.

Хочу быть счастливой квашнёй

Папка у меня был тонкий и звонкий. Зато мама быстро превратилась в квашню после рождения младшей сестры. Лицом я пошла в отца, а фигура досталась от мамки.

Раскормила меня бабушка

В детстве бабушка помогла жирком обрасти. Я тогда еще отказывалась есть, но дед руки за спиной держал, а бабуля мне в рот котлеты запихивала или белый хлеб с толстым куском сливочного масла. Все боялась, буду худенькой. Папа за мной приехал и узнать не мог! Хохотал, бил себя по бедрам: «Я за дочкой приехал, а вы мне чего сдобную булочку привели?» Тогда я сама смеялась так, что щеки тряслись и пухлый живот ходуном ходил.

После 40 лет женщина сама вправе решать, сколько ей лет и где у нее талия.

Стала стройной, но злой

В школе пришлось туго. Может, я и нравилась мальчишкам, но они, проявляя симпатию, кусали меня: «Жируха, не схватишь за ухо! Попробуй догони — пол провалится!» Повзрослев, классе в 8-м, отказалась ехать к бабушке на лето. Устроила истерику со слезами, чтобы только дома остаться и сесть на диету.

Все лето бегала в парке, ела только творог. Мама хваталась за сердце: «Такая девочка хорошая была. А сейчас в скелет хочет превратиться». Ей-то что, она уплетала по вечерам сковороду жареной картошки и салатик с майонезом. Маме было все равно — папа ее такой любил.

Как-то подслушала разговор двух парней обо мне: «Не похудеет, никогда себе никого не найдет». И я похудела, пришла в идеальную форму, давшуюся мне потом и кровью. Стала стройной, но злой, потому что всегда контроль, терпение.

Родила я с боем

Жрать все время хотелось. Скажу такую вещь: желудок-то сжался и не просил повышенной дозы еды. А мысленно я заглатывала поддоны с пирожками, кастрюли с жирными борщами, коробки с конфетами. И замужем мне было ой как не сладко. Еще строже к себе стала, боялась расползтись на семейном режиме.

Родила с боем, до последнего отказывалась. Такие муки перенесла. Хотелось есть за двоих. Потом живот полгода сгоняла. Не знаю, чего боялась больше: себя подвести или в глазах супруга стать рыхлой колбасой в перевязочках.

Хочу обжираться и ни о чем не думать

С годами стало сложнее следить за собой — с возрастом люди тучнеют. Муж на себя плюнул, отрастил «комок нервов» — это он так называет свое пузо. Я тоже смертельно устала. Хочу обжираться и ни о чем не думать. Не смотреть, как вспухает живот, появляются валики на талии, щеки пухнут. Без секса прожить можно и без мужчины тоже. А без еды — никак. Вот стукнет мне шестьдесят, тогда круто изменю жизнь. На пенсии все можно. Прямо день в день начну усиленно работать челюстями, поедая одну запрещенку.

... Осталось годик подождать. Пока хожу в обтягивающей юбке, могу себе позволить. Но уже купила безразмерный халат, какой мама любила носить. Она же была счастливой квашней. И я буду!

Татьяна, Воронеж

ДНИ РОЖДЕНИЯ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО ТЕ, У КОГО ИХ БЫЛО БОЛЬШЕ, ЖИЛИ, КАК ПРАВИЛО, ДОЛЬШЕ.

Как там, у них?

Житель Тайваня придумал гениальную идею продлить себе оплачиваемый отпуск: он 4 раза женился и трижды развелся всего за 37 дней. Согласно законодательству Тайваня, человек имеет право на восьмидневный оплачиваемый отпуск при вступлении в брак. И он решил этим воспользоваться в полной мере — мужчина женился, а в последний день своего восьмидневного отпуска развелся со своей женой. На следующий день он снова на ней женился и попросил еще один оплачиваемый отпуск, на который, как он посчитал, он имел законное право. В итоге за 37 дней он 4 раза женился на одной и той же женщине и трижды с ней разводился, чтобы получить в общей сложности 32 дня оплачиваемого отпуска.

ЛАПША из писем читателей

Мне настолько нравится мой пресс, что я вырастил небольшую набивку, чтобы с ним ничего не случилось.

Виктор, Смоленск

***

Что бы я ни собирался делать, моя бабушка может рассказать такую же историю, в которой кто-то умер.

Иван, Таганрог

***

Чтобы получить больничный, пришла к врачу без макияжа. Чуть на скорой не увезли.

Екатерина, Мурманская обл.

***

Ну вот, теперь я в полной гармонии с собой. Выгляжу хреново, чувствую себя хреново и настроение тоже хреновое.

Андрей, Ростовская обл.

Ситуация — **Авторитеты дают советы**

Я ненавижу своего ребёнка

Я ненавижу своего сына, ненавижу всем сердцем и ничего не могу с собой поделать. Все началось с детского сада — он был неуправляем. В школе учился плохо с первого класса. Сейчас ему 14 лет, огрызается с учителями, срывает уроки, ругается матом. Сказал, что не будет учиться. Как дальше жить с таким чувством? Ведь он мой ребенок...

В., Челябинск

Не все решаются об этом говорить... Да, матери испытывают разные чувства к своим детям. Причина ненависти, злости, раздражения на самом деле не в отсутствии материнских чувств или дурном характере. Это неспособность принять непохожесть другого человека. Причины, вероятнее всего, кроются в детстве. Скорее всего, ваша мама в свое время вас не могла принять такой, какой вы были. А еще некоторые родители ждут, что дети своим примерным поведением покажут окружающим, какие хорошие у них родители, воспитавшие такого приятного ребенка. А ребенок не такой, как хотелось бы. Не говоря уже про то, что он не всегда хочет того, чего хотят родители.

Каждая новая ситуация — это новые испытания и для ребенка, и для родителей. Кого-то из детей это заставляет чутко держать нос по ветру — то есть постоянно смотреть на реакцию родителей, чтобы уяснить для себя: «А правильно ли я поступаю?» Но бывает так, что, если ребенок — сильная личность, он правдами и неправдами пытается сохранить себя, не ломает себя в угоду родителям. Но мало кто в этом возрасте умеет защищать свою «плохость» правильно. Поэтому и протестуют — грубо, вызывающе, как ваш сын.

Что делать? Принять ребенка таким, какой он есть на данный момент. Быть мужественной и ответственной за происходящее с сыном. Это сложно, больно, но нужно! Учитесь заново любить своего ребенка или хотя бы установите с ним хорошие отношения. Кстати, детям не нужно «удушающей» любви. Более того, только любви им недостаточно. Чтобы вырастить ребенка, требуются терпение, уважение, способность слышать, выдерживать агрессию, видеть в нем отдельного человека, а не свое продолжение. Это можно сделать только одним способом: самой не соответствовать чьим-то идеалам, слышать и уважать себя, полюбить своего «внутреннего» ребенка, которого когда-то не приняли взрослые. Эту работу можно провести самостоятельно, но лучше с психологом.

Е. Мурашова, психолог

Умные мысли

■ ПРАВДА ЖИЗНИ ТАКОВА — ЧЕМ БОЛЬШЕ ХОЧЕШЬ ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВСЕ ОСТАЕТСЯ НА СВОИХ МЕСТАХ.

■ БЫВАЕТ, ЧТО САМОЕ ОТКРОВЕННОЕ МЫ ГОВОРИМ В ШУТКУ, ЧТОБЫ НИКТО ИЗ ОКРУЖАЮЩИХ НЕ ПОНЯЛ, ЧТО ЭТО ПРАВДА.

Как кот Снежок от депрессии излечился

Работаю ветеринаром в VIP-клинике, где животных лечат лучше, чем людей в больницах. Пришли как-то ко мне супруги, принесли кота, весьма упитанного. Хозяйка усатого лентяя чуть ли не в слезах рассказала, что у их Снежка депрессия. Я попросил ее выйти в коридор, а хозяину посоветовал посадить кота на строгую диету, а через неделю принести ему мышей в клетке. И когда те его заинтересуют, выпустить потенциальную добычу, чтобы Снежок мог поохотиться. Так хозяин растолстевшего мурлыки и поступил, но, естественно, тогда, когда его благоверной не было дома. Через какое-то время я узнал, что супруги развелись — жена случайно узнала, как муж ее над котом «издевался». Простить она ему этого не смогла, несмотря на то, что лечение «депрессии» оказалось эффективным.

Олег, Нижний Новгород

Для вас, мадам

Где искать + любовь?

ЕСЛИ ВАМ УЖЕ ДАЛЕКО НЕ ТРИДЦАТЬ И ДАЖЕ НЕ СОРОК ЛЕТ, ГДЕ НАЙТИ МУЖЧИНУ ДЛЯ СЕРЬЕЗНЫХ ОТНОШЕНИЙ?

Жизнь любит преподносить подарки

На самом деле встретить мужчину можно где угодно. Важно перестать искать идеальное место для знакомства. Тем более что жизнь очень любит преподносить сюрпризы. И большинство судьбоносных встреч происходят в самый неожиданный момент в самом неидеальном месте и в самое неподходящее время. Нужно для этого только одно — быть внутренне готовым к такой встрече.

Не нужно специально зацикливаться на поиске любимого человека. Главное — не замыкаться в себе, а выходить к людям и расширять круг общения.

Не бойтесь просить мужчину о помощи

Даже если вы безвылазно сидите дома, всегда есть шанс встретить мужчину своей мечты в интернете. И не обязательно на сайте знакомств. Можно зарегистрироваться на форумах, где обсуждаются интересные для вас темы. Идите на курсы, которые вам интересны, лучше те, где бывают мужчины. Это могут быть занятия иностранными языками, спортом, автошкола...

Не бойтесь задавать вопросы, просить мужчину разъяснить что-то, просить о помощи. У всех людей особенное отношение к тем, кому они помогли. У мужчин это выражено особенно ярко. Они любят чувствовать себя умнее, сильнее, опытнее. Не забывайте делать комплименты и говорить добрые слова. Они, как известно, и кошке приятны.

Кстати, о кошках...

А также собаках, рыбках, хомячках и других домашних животных. Если они у вас есть, то шанс познакомиться с мужчиной, так же любящим животных, увеличивается в разы. Собачники — это отдельная категория людей. И если у вас есть четвероногий друг, вступайте в их сообщество — там всегда можно встретить родственную душу. Если же у вас вместо собаки попугай, кролик или еще кто-то, то это может случиться и в ветеринарной клинике, на выставке, в зоомагазине. Единственное условие — идти на контакт с приглянувшимся мужчиной. Поводов заговорить у любителей животных всегда много.

Даже если у вас нет домашних любимцев, но вы заходите в зоомагазины или на выставки животных, не стесняйтесь заводить разговоры о питомцах, которые есть у мужчины. Но при условии, что вам это на самом деле интересно. И это, пожалуй, главное. Любое знакомство будет успешным, только если человек и то, чем он увлекается, вам интересно. Если же вас ничего не интересует, то все разговоры о том, что негде и не с кем познакомиться, не более чем оправдание себя в нежелании ничего менять.

Сложно заговорить?

Каждый день в течение месяца просто знакомьтесь с разными мужчинами. Даже необязательно продолжать потом с ними общаться. Задача в том, чтобы заговорить, улыбнуться, сказать комплимент, попросить о помощи... И каждый день — это обязательно! — нужно писать отчет. Что это был за мужчина, насколько он показался интересным, почему именно его вы выбрали, каков был результат. Если будете выполнять упражнение честно и с полной отдачей, через месяц увидите, как легко это происходит. И, что самое главное, в разы увеличится количество мужчин, желающих познакомиться с вами.

О. В. Мишина, психолог

Ответы на сканворд со стр. 20

	К	О	Л	И	Ч	Е	С	Т	В	О		К		Р		Х
П					Е		А		У		И	Л	И	А	Д	А
Е					Л	О	Д	Ы	Р	Ь		А		С		Л
Р					О		О		Д			С	К	У	К	А
С						Ш	К	В	А	Л		С	А	Л	А	Т
П	О	Т	У	Г	А		М		К	Л	Е	Щ		З		Т	
Е		Р		Е		П	А	П	У	А	С			Б	А	С	О	В
К	Р	А	К	О	В		Т		С	К	О	Р	О	Х	О	Д	Ы
Т		Г		М		П					П		Н		П		П
И		И	Д	Е	А	Л					А	Б	Д	У	Л	Л	А
В	И	З	И	Т		Я					Р			С	О	У	С
А		М	А	Р	Д	Ж					К	Н	У	Т		Н	
	С		Л		И							А		У	Ш	А	Т
У	Г	Л	Е	К	О	П		С		П		Л	О	П	А	Т	А
	Р		К	А	Р	А	Ч	А	Р	О	В	О		К	Р	И	Т
Г	Е	Й	Т	С		Е		Ф		Н		Г	Л	А	Ж	К	А
	Б			Т	А	К	С	И	С	Т							Р
К	А	М	З	О	Л		И	Н	Т	И	М						С
	Н		О	Р	Д	Е	Р		У	Ф	А						Т
К	И	Я	Н	К	А		И	Н	Ж	И	Р						А
	Е		Д	А	Н	И	Я		А	К	К	О	Р	Д	Е	О	Н

МИНУС РЕМОНТА СВОИМИ РУКАМИ В ТОМ, ЧТО НЕДОСТАТКИ ВИДИШЬ, А РУКИ ОТОРВАТЬ НЕКОМУ.

Я не хочу изменять жене втихаря, мне не нужна в жизни такая грязь

Уже месяц у нас дома живет подруга жены. Фирма, в которой она работает, временно закрыта. И ей пришлось съехать со съемной квартиры.

Проблема в том, что я влюбился в эту девушку, и чувство взаимное. Мы только целовались, но если бы она меня не остановила, у нас бы все случилось.

Я сейчас уехал в поселок к родителям под предлогом ремонта дома, но надолго остаться не смогу. Отпуск закончится, и мне нужно будет вернуться. Разговаривал с женой — давай, мол, одолжим подруге денег, чтобы сняла квартиру, но жена не согласна.

К нам и раньше приходили подруги жены, и эта тоже, но я не влюблялся. Впрочем, они и не щеголяли передо мной в футболке, которая еле прикрывает трусы. Я спать нормально не мог, потому что она за стенкой. Сам не рад, но справиться с собой не в силах. Трудно удержаться, в голове мысли о ней, не получается думать о другом.

Причем при жене она в этой футболке никогда не ходит, зато при мне полдня в ней мелькает. Может готовить на кухне в таком наряде, и тут волей-неволей, а обратишь внимание.

Я не хочу в это ввязываться, изменять втихаря своей жене, мне не нужна в жизни такая грязь. Как убедить жену, что ее подруге в нашем доме не место?

Р., Волгодонск, Ростовская обл.

Так уж получилось, что женился я на законченной стерве

Когда стало понятно, что дети у нас не получаются, Рита во всем обвинила меня и начала погуливать, но разводиться не хотела. Семьи у нас, считай, уже не было. Я жил только своей мечтой построить дом наподобие замка. Под это дело начал понемножку изучать теорию строительства, интересоваться архитектурными проектами. Какие-то чертежи даже сам нацарапал, смету подбил. Даже макет бумажный склеил.

И вот однажды пригласили нас с женой на юбилей. Рядом со мной за столом оказалась Елена — родственница юбиляра. Разговорились за рюмочкой, пока моя жена отплясывала с чужими мужиками. Лена рассказала, что получила наследство и хочет купить загородный дом. Я принялся ее убеждать, что лучше построить. И предложил помощь, мол, у меня и проект давно готов. Для себя делал, да все равно денег нет. Показал ей тайком от жены, и Елене он очень понравился. Да и я сам пришелся по душе. В общем, в тот же день 45-летняя Лена взяла и забеременела! Оказалось, что у меня все в порядке, это Рита бесплодная была. Развелись мы с ней, а с Леной начали дом строить.

Иван, Московская обл.

«Устал скитаться, нужна любовница»

Совсем мужики с ума сошли. На сайте знакомств: «Устал скитаться, нужна любовница. Я очень добрый и заботливый. Могу переехать жить к тебе. Познакомлюсь с твоими родителями, буду называть их мамой и папой. Станем много путешествовать, гулять в парке, кататься на твоей машине, ты меня сводишь в свой любимый ресторанчик. А еще я люблю яхты, большой теннис, мороженое и капустный сок по утрам. Отзовись, моя незабудка».

Лидия, Тамбов

■ БРАК — ЭТО ЛОТЕРЕЯ, В КОТОРОЙ МУЖЧИНА СТАВИТ НА КОН СВОЮ СВОБОДУ, А ЖЕНЩИНА — СВОЕ СЧАСТЬЕ.

■ ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ МИР В СЕМЬЕ, НУЖНЫ ЛЮБОВЬ, ТЕРПЕНИЕ, ПОНИМАНИЕ И КАК МИНИМУМ 2 НОУТБУКА.

■ СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА В ДОМЕ, В ПОСТЕЛИ И В ГОЛОВЕ ОДИН И ТОТ ЖЕ ЧЕЛОВЕК...

Молодая была немолода

Цифры и факты

За последние годы российские невесты сильно «постарели».

Меньше чем за десятилетие, по данным Росстата, среднестатистическая российская новобрачная «постарела» на восемь лет. Сегодня большинство россиянок предпочитают вступать в брак в возрасте 25-34 лет, хотя еще недавно выходили замуж в 18-24 года. У мужчин практически ничего не изменилось. Большинство из них по-прежнему женятся в возрасте 25-34 лет.

Есть и хорошая тенденция: чаще стали выходить замуж женщины после 35 лет. Но социологи отмечают, что все большее число россиянок среднего возраста, успешных в карьере или бизнесе, предпочитают жить с детьми, но без мужа. По данным опросов, молодые россиянки стали позже выходить замуж из-за желания учиться и строить карьеру, из-за нестабильного финансового положения, отсутствия своего жилья. Многие молодые пары перестали заключать официальные браки, живя в гражданских союзах.

Вид вдаль
Переходит в качество
1
Лоб, которым можно бить
Авоська для живой рыбы
Вампир на русский лад
1 «А» в школе
Имя поэта Гамзатова
Спецодежда доктора
Бестселлер от Гомера
Азиат с берегов Балхаша
Полюс источника тока
Лентяй, бездельник
Ощущение на языке
Сквер, но побольше
«Болезнь счастливых»
Ветер-налетчик
«Замес» под майонез
Единица измерения сала
Вцепившийся паразит
Джеймс-супер-агент
Реактивная «ноздря»
Кормежка скота на лугу
Усилие изо всех силенок
Грустное в ситуации
Разновидность математика
Дуремар советского кино
1
Сапоги для гонца
Колбасный город Польши
2
Местная манера речи
2
Басмач с гаремом
«Да» после «нет»
Ходит во сне, но наяву
Нечто совершенное
Парижский кутюрье
Платеж в казну
Подлива к кушанью
Поездка президента
Портрет от карикатуриста
Республика в России
Собирание листьев граблями
Мама Барта Симпсона
Лекарство для Буратино
Продуктовая норма
Стимулятор для лошади
Бадейка, полная клеветы
Теннисист по имени Марат
Бездетный папа
«Землеройка»
Шахтер (устар.)
Село Ильи Муромца
Остров с пещерой Зевса
Золотоносная река Якутии
Соседка Израиля
Зимний холод
Следует за стиркой
Богатенький Билл
«Надутый» метеоролог
Современный извозчик
Кинорежиссер... Захаров
3
Атмосфера любви
Предок жилета
Допуск на обыск
Столица Башкирии
3
Молоток, но дуб дубом
Родная страна Гамлета
Заплечный «рояль»

Ни одна злая душа так и не вошла в мой дом...

Моя бабушка всегда говорила: «Как тревога — так и до Бога». И ведь это действительно так. Нам все время некогда: суета, заботы, проблемы, хлопоты, бег по кругу, именуемый жизнью...

Я знала многих атеистов, отрицающих все и вся. Но это до поры до времени. Осознание приходит в минуты полного отчаяния, беспомощности и слабости, когда неверующий всем сердцем начинает молить о чуде, о справедливости.

Много лет назад я перестала говорить «Пошли мне...», а стала говорить: «Научи, укажи, приведи...» Я не крещусь, проезжая в автобусе мимо церкви, просто про себя говорю: «Спасибо, Боже, за все». Вижу ли купола в небесах, слышу ли колокольный звон или просто чувствую какое-то необъяснимое ликование в душе, просто благодарю за все. Я перестала в тревоге бежать до Бога. Я с ним всегда: по пути на работу, наедине со своими мыслями, утром на кухне с чашкой кофе...

Было мне когда-то очень и очень плохо — разводилась с мужем. Пришла в церковь. Долго была там, очень долго. Возле церковной лавки взгляд упал на невероятной красоты икону. Семь стрел в материнском сердце... Семистрельная... Серебристая и золотистая роспись сверкала от света лампочки. Я всей душой почувствовала, что мне нужна эта икона. Как жизнь, как воздух. Спросила цену: не тысячи рублей, но и не копейки. Пересчитала содержимое кошелька — хватало тютелька в тютельку. «Это вы правильно купили эту икону. Она называется Семистрельная и может творить чудеса. Если повесить ее над входной дверью, ни одна злая душа не сможет войти в ваш дом», — женщина в лавке улыбнулась и почему-то перекрестила меня.

Дома над входной дверью я забила гвоздь и повесила икону. Долго сидела и просто смотрела на нее, настолько она поразила своей красотой и трагичностью одновременно. В каком бы месте я ни стояла, глаза Богородицы смотрели прямо в мои. Тихо, кротко, с грустью и любовью...

Я уже развелась, но бывший муж не оставлял в покое. Не давал зажить ранам, каждый день сыпал на них соль. Однажды вечером опять приехал. Падал на колени, рыдал, клялся в чем-то... И тут икона сорвалась с гвоздя и упала на пол. Петелька была цела, гвоздь на месте, а она каким-то образом сорвалась. Бывший ушел, закрыла за ним дверь, повесила икону на место. Окно было открыто, и я услышала, как зазвонил телефон мужа: «Кися, ну не ругайся! Да, я у нее. Ну надо же как-то поддержать. Видела бы ты ее! Несчастная, заплаканная... Люблю-то я тебя! Что тебе купить?»

Шаги и голос удалялись, я их уже не слышала, да и не хотела слышать всю эту ложь. Я смотрела в глаза Богородицы и благодарила. Муж потом еще приезжал, но в дом не заходил, как будто икона не пускала его. Топтался возле калитки и звал меня.

С тех пор прошло много лет, но Семистрельную я люблю какой-то удивительной любовью. Ведь правда ни одна злая душа так и не вошла в мой дом.

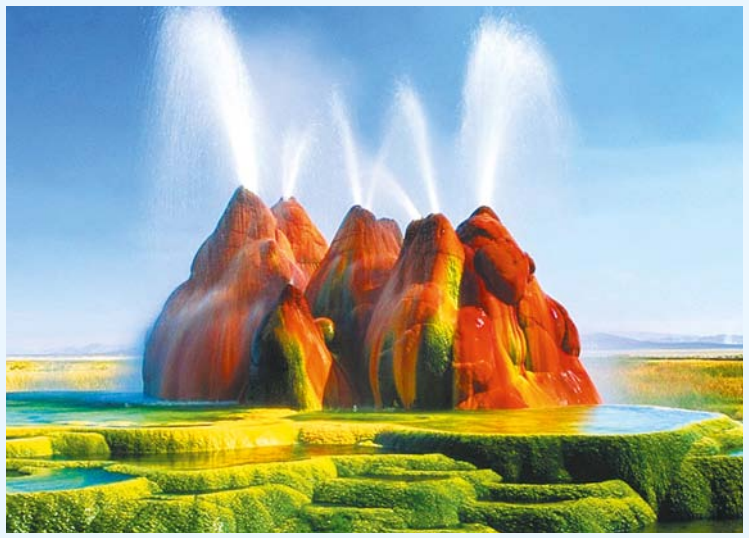
Анна Сергеевна, Ростовская обл.

Дочка проснулась и увидела, будто от неё отделилась какая-то девушка

Когда я была беременна, на третьем месяце мне приснилась покойная тетя. Она попросила, чтобы я назвала свою дочь Марией в честь ее умершей дочери (она умерла в 18 лет от туберкулеза). Я родила дочь и исполнила просьбу тети. Лет в 15 моя Маша стала часто говорить о том, что скоро умрет, что чувствует, будто в теле не одна. Рассказывала, что бывало, ей хотелось сказать «да», а как будто кто-то другой говорил «нет».

Маша закончила школу, поступила в университет в Томске. Разговоры о смерти не прекращались, и мы решили перекрестить дочку, дав ей имя Марина. Когда увидела ее после крещения (в церковь я не ходила, сидела с внуком), задохнулась от восхищения: до того она была чиста, будто светилась. Ровно через год, в свой день рождения, дочка проснулась и увидела, будто от нее отделилась какая-то девушка. Марина машинально крикнула: «Маша, не уходи!» Но девушка даже не оглянулась и ушла. Сейчас все хорошо, дочь закончила магистратуру, замужем, у нее двое детей.

Т. А. Ликаровская, с. Ургуль, Новосибирская обл.



Чудеса природы

В американском штате Невада находится уникальное чудо природы — гейзер Флай, появлению которого, правда, помог человек. В 1916 году в этих местах бурили скважину для колодца и задели пласт с подземным геотермальным источником. Какое-то время он никак себя не проявлял, а в 1960-х годах горячая вода пробила себе путь и образовала фантастический ландшафт. Растворенные в кипятке карбонаты кальция и магния выносятся на поверхность и застывают, образуя неземные формы. А фееричную окраску этой скульптурной композиции придают сине-зеленые водоросли, поселившиеся на поверхности источника.

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 2.Самоед. 5.Разрез. 9.Гроза. 10.Враль. 11.Ласт. 12.Опак. 14.Юбка. 15.Эмаль. 17.Несси. 18.Исполнение. 20.Дракон. 23.Пенсия. 25.Оборка. 26.Чехов. 27.Резон. 30.Анилин. 31.Плотогон. 34.Мимика. 35.Нарколог. 38.Блокгауз. 41.«Татра». 42.Нина. 43.Юнона. 44.Шпур. 46.Свин. 50.Лапша. 51.Пачино. 53.Лекало. 54.Джерри. 55.Ватага. 57.Жанна. 59.Отел. 61.Баск. 62.Ирак. 63.Сноска. 64.Киса. 65.Смак. 66.Хрип. 67.Шнуров. 68.Скраб. 70.Тернии. 72.Ругань. 74.Котик. 76.Калита. 78.Реле. 79.Тема. 81.Чабан. 82.Удав. 84.Юноша. 85.Дерзание. 87.Некролог. 90.Картон. 91.Скакалка. 95.Рейдер. 96.Псков. 97.Букса. 98.Краска. 99.Грабли. 102.Аджани. 105.Безрукавка. 107.Флинт. 108.Втора. 109.Чтец. 110.Банк. 112.Ребе. 113.Лесси. 114.Родос. 115.Кодекс. 116.Дикарь.

По вертикали: 1.Пример. 2.Сальдо. 3.Мюсли. 4.Джо. 5.Рык. 6.Рабле. 7.Звание. 8.Сласти. 13.Палеолит. 16.Онтарио. 19.Провал. 21.Альбион. 22.Наемник. 23.Продмаг. 24.Сколиоз. 28.Наигрыш. 29.Шарабан. 32.Орган. 33.Губка. 36.Антраша. 37.Ограда. 39.Кантон. 40.Участие. 45.Переутомление. 47.Импрессионизм. 48.Марганцовка. 49.Таджикистан. 50.Лов. 52.Ода. 56.Аркан. 58.«Нокиа». 60.Лик. 61.Бах. 67.Шик. 69.Бра. 71.Наречие. 73.Гестапо. 75.Оправа. 77.Тернер. 78.Русалка. 80.Анадырь. 82.Утеха. 83.Винил. 85.Дурнота. 86.Занусси. 88.Окраска. 89.Гадалка. 92.Кавказ. 93.Кубатура. 94.Кабаева. 100.Рылеев. 101.Летчик. 103.Деверь. 104.Наркоз. 105.Бренд. 106.Амеба. 110.Бас. 111.Кед.

Прикинь на себя — *Народные приметы на удачу*

В ведре не пусто — в доме будет густо

Старинные суеверия и приметы на удачу и счастье — это мудрость предков, накопленная годами. Издавна эти знания передавались из поколения в поколение, чтобы сделать жизнь потомков проще и лучше.

ЧТОБЫ ПОВЕЗЛО В ДОРОГЕ

Поездки и путешествия всегда считались поводом для волнений и переживаний. Ведь в дороге может случиться всякое. Издавна люди, отправляясь в дальний путь, тщательно подмечали знаки и события, которые толковались приметами как благоприятные. Выходя из дома, обязательно обращали внимание на встречных людей, погоду и другие знаки.

* Дождь пошел — дорога будет легкой и удачной.
* Кукушка кукует с левой стороны — успех придет внезапно.
* Повстречалась беременная — день пройдет хорошо.
* Первым встретился мужчина — путешественника ждет большая удача и везение.
* Кошка с пестрым окрасом перебежала дорогу — путешествие будет приятным.
* Летящий в небесах орел считается благоприятным знаком, сулящим везение.
* Услышать лошадиное ржание — путешествовать будет легко и приятно.
* Найти четырехлистный клевер — к благополучию и успешной жизни. Цветок предполагается съесть или высушить и носить как талисман.

УДАЧА В ДЕНЕЖНЫХ ДЕЛАХ

Получение прибыли и денег сулят эти старые поверья.

* Зачесалась левая ладошка — к неожиданным деньгам.
* В стакан с напитком попала муха — прибыль обеспечена.
* Случайно разлить чай на стол — к премии или благодарности.
* Встретить человека с полным ведром чистой воды — безбедное существование.

Можно и самому попытаться притянуть деньги и счастье в дом.

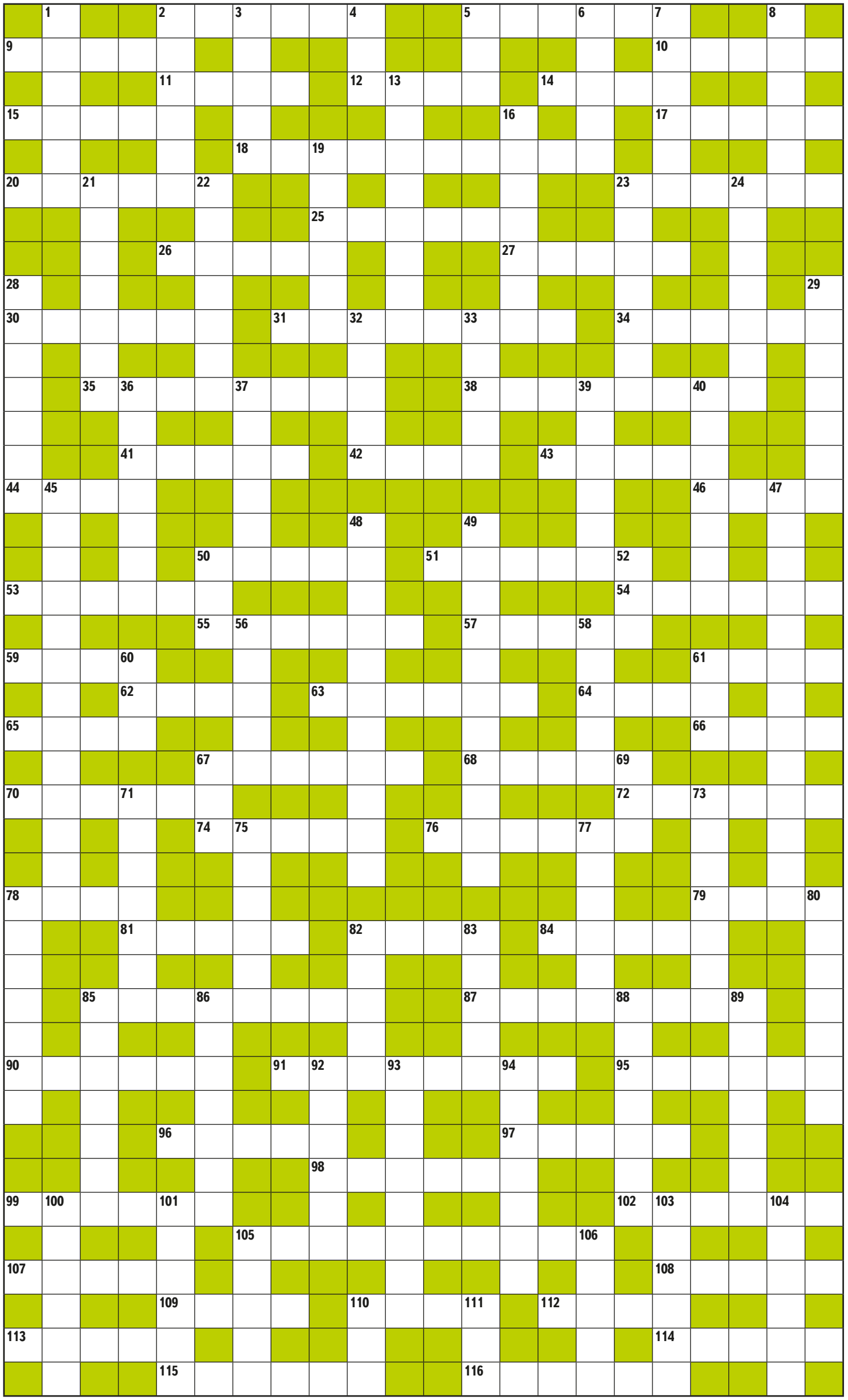
* Встретив на улице бездомного пса, покормите его.
* Заметив на небе молодой месяц, трижды поклонитесь светилу.
* Ночью в долг не давайте и долги не принимайте.

ЕСЛИ В ВАШ ДОМ ПРОБРАЛАСЬ ЛЯГУШКА,
ТО В БЛИЖАЙШИЕ НЕСКОЛЬКО
МЕСЯЦЕВ ВАС ОЖИДАЕТ БОЛЬШАЯ ПРИБЫЛЬ.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Прежнее название ненца. **5.**Открытая горная выработка. **9.**Дождь с электричеством. **10.**Обманщик, лгун. **11.**Конечность моржа. **12.**Белая сервизная глина. **14.**Женская альтернатива брюкам. **15.**Наружная оболочка зуба. **17.**Шотландское чудовище. **18.**Реализация желаний. **20.**Огнедышащий крылатый змей. **23.**Деньги за выслугу лет. **25.**Полоса складок на платье. **26.**Автор «Вишневого сада». **27.**Разумный аргумент. **30.**Основа текстильных красителей. **31.**Сплавщик леса. **34.**Отражение эмоций на лице. **35.**Врач для алкоголика. **38.**Строение для круговой обороны. **41.**Чешское авто. **42.**Имя жены Леонида Гайдая. **43.**Рок-опера «...» и «Авось». **44.**Скважина под взрывчатку. **46.**«Вырастет из сына...». **50.**Исполосованное тесто. **51.**Актер в роли Майкла Корлеоне. **53.**Кривая линейка портного. **54.**Мышонок в мультяшном дуэте с котом Томом. **55.**Группа пацанов. **57.**И Агузарова, и Бичевская. **59.**Роды у лосихи. **61.**Испанский северянин. **62.**Государство на Ближнем Востоке. **63.**Примечание под текстом. **64.**Ипполит Матвеевич Воробьянинов. **65.**Наслаждение едой. **66.**Акустический признак бронхита. **67.**Лидер группы «Ленинград». **68.**Крем — очиститель кожи. **70.**Через... к звездам. **72.**Грубые бранные речи. **74.**Тюлень с ценным мехом. **76.**Сумка для денег на Руси. **78.**Шлагбаум для тока. **79.**Заголовок школьного сочинения. **81.**Властелин овец. **82.**Гипнотизер кролика. **84.**Повзрослевший отрок. **85.**Смелое стремление. **87.**Статья об умершем. **90.**Толстая бумага. **91.**Шнур, через который прыгают. **95.**Военный корабль. **96.**Областной центр в России. **97.**Коробка у колеса вагона. **98.**И охра, и сурик. **99.**Расческа для стриженого луга. **102.**Изабель — французская кинозвезда. **105.**Кофта только для торса. **107.**Пират — хозяин сокровищ. **108.**Скрипка-подпевала. **109.**Рассказчик стихотворения. **110.**Хранилище вкладов. **112.**Мудрец, вышедший из синагоги. **113.**Колли из телесериала. **114.**Остров, где стоял Колосс. **115.** Свод законов. **116.**Внесанаторный курортник.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Случай в пояснение. **2.**Бухгалтерский остаток. **3.**Хлопья с фруктами на завтрак. **4.**Музыкант Дассен. **5.**Грозный глас льва. **6.**Он придумал Гаргантюа. **7.**Воинский чин. **8.**Допинг для Карлсона. **13.**Древний каменный век. **16.**Озеро, «пьющее» Ниагару. **19.**Брешь в памяти. **21.**Древнее название Британии. **22.**Импортированный солдат. **23.**Гастроном в СССР. **24.**Предвестник горба. **28.**Мотивчик, исполняемый на инструменте. **29.**Старинный экипаж. **32.**«Пианино» в соборе. **33.**Морское животное. **36.**Прыжок балерины. **37.**Забор вокруг сквера. **39.**Губерния в Швейцарии. **40.**Сочувственное отношение, помощь. **45.**Болезненная усталость. **47.**Живопись Ренуара или Дега. **48.**Розовая вода в спринцовке. **49.**Страна с озером Каракуль. **50.**Добыча рыбы. **52.**Хвалебная поэма. **56.**Охотничья веревка с петлей. **58.**Мобильник из Финляндии. **60.**Изображение на иконе. **61.**Композитор Иоганн Себастьян. **67.**Показная роскошь. **69.**Лампа на стене. **71.**Диалект, говор. **73.**Место работы Мюллера. **75.**Роговая у очков. **77.**Тина с премией «Грэмми». **78.**Красотка с рыбьим хвостом. **80.**Сердце Чукотки. **82.**Забава, удовольствие. **83.**Материал грампластинки. **85.**Еще чуть-чуть — и обморок. **86.**Польский кинорежиссер. **88.**Колер, цвет. **89.**Цыганка, знающая будущее. **92.**Регион с Эльбрусом. **93.**Объем спиленного леса. **94.**Алина с лентой, обручем и булавами. **100.**Декабрист Кондратий. **101.**Водитель крылатых машин. **103.**Брат мужа. **104.**Спячка оперируемого. **105.**Легкоузнаваемая символика продукта. **106.**Одноклеточное существо. **110.**Низкий мужской голос. **111.**Волейбольная туфля.



Для осанки и для талии

Туже некуда: история корсета

Было время, когда модницы сравнивали объем своей талии, утянутой в корсет, с объемом шеи своих поклонников. Сейчас это кажется почти невероятным, но корсет действительно творил чудеса...

Первые корсеты были медицинскими

Несмотря на то, что корсет считается исключительно дамской деталью туалета, его история уходит корнями глубоко в медицину. Еще во времена Гиппократа лекари изобретали конструкции, отдаленно похожие на современный корсет. Они должны были исполнять роль фиксатора поврежденного позвоночника.

Затянуть корсет было делом непростым.

В средние века врачевателями были созданы корсеты из металла, которые из-за большого веса доставляли пациентам сильные неудобства. Но в скором времени корсет перестал использоваться только в медицине и поселился в дамском гардеробе.

Жесткий пояс для дам

Дата изготовления первого дамского корсета неизвестна. Европейская литература упоминает некие ленты с утягивающим эффектом, которыми пользовалась еще жена Людовика IX (правил в XIII веке) — королева Маргарита. Забавным фактом является то, что впервые дамский корсет был изображен на сатане. В рукописи времен XI века дьявол нарисован в платье и со шнуровкой корсета на талии. Из реальных персон впервые в корсете была изображена британская королева Констанция (XIV век), но корсет, или «жесткий пояс», не прижился в чопорной Англии.

Франция XV и XVI веков

В отличие от пуританских традиций Англии, Франция сделала ношение корсета обязательным. В 1444 году французский король Карл VII появился на балу под руку с Аньес Сорель, своей очередной фавориткой. Аньес была одета в сильно декольтированное платье с очень жестким корсетом, которое моментально стало образцом моды для всех француженок.

В XVI веке, при правлении Екатерины Медичи, признавались только дамы с 33-сантиметровой талией. Последствия подобной «красоты» были весьма плачевными. Из-за постоянно сдавленной брюшной полости под корсетом смещались внутренние органы, деформировались ребра, возникала хроническая нехватка воздуха. По ироничному совпадению корсет, изобретенный для помощи больным, стал основной причиной многих болезней. Его предназначение было пересмотрено только в XIX веке, когда корсет вернулся «под крыло» медицины и продолжил дорабатываться как предмет для лечения позвоночника.

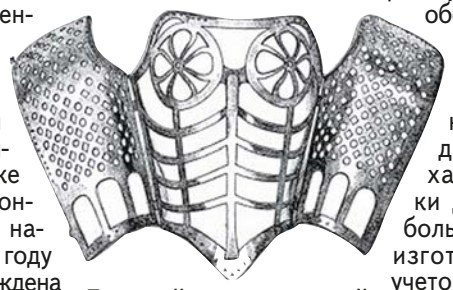
Может показаться удивительным, но корсеты носили и мужчины. Если фигура бравого гвардейца начинала терять былое изящество и мундир уже не сидел идеально, офицер мог затянуться в корсет. Надевали его и молодящиеся холостяки, и вдовцы, рассчитывавшие на выгодную женитьбу на богатой наследнице.

МНОГИЕ МУЖЧИНЫ-ВОЕННЫЕ В 19 ВЕКЕ НОСИЛИ КОРСЕТЫ. ЭТО БЫЛО УДОБНО ПРИ ЕЗДЕ ВЕРХОМ — ПОДДЕРЖИВАЛАСЬ ОСАНКА, ТАК КАК ПОЗВОНОЧНИК ИМЕЛ ЖЕСТКУЮ ОПОРУ.

Рокси Энн Кэплин и ее корсеты

Говоря о корсете, нельзя не сказать о британской изобретательнице и писательнице Рокси Энн Кэплин. С 1839 года она разрабатывала корсеты для женщин и даже написала книгу, в которой рассказала о положительном и негативном влиянии корсета на женское здоровье. Отдельной главой в книге говорилось о разработке корсетов ортопедического назначения, которые Рокси создала специально для женщин с искривленным позвоночником.

Именно Рокси Энн Кэплин установила стандарт о подгонке одежды под контур тела, а не наоборот. В 1851 году она была награждена золотой медалью как лучший изобретатель, дизайнер и производитель, разработавший ортопедический корсет для исправления осанки и поддерживания позвоночника в правильном положении и без ущерба для внутренних органов. Уже к 1864 году Рокси Энн Кэплин получила двадцать четыре патента на разнообразные корсеты, в том числе для юных девушек и беременных женщин.



Древний металлический корсет

ЕЩЕ ВО ВРЕМЕНА ГИППОКРАТА ЛЕКАРИ ИЗОБРЕТАЛИ КОНСТРУКЦИИ, ОТДАЛЕННО ПОХОЖИЕ НА СОВРЕМЕННЫЙ КОРСЕТ. ОНИ ДОЛЖНЫ БЫЛИ ИСПОЛНЯТЬ РОЛЬ ФИКСАТОРА ПОВРЕЖДЕННОГО ПОЗВОНОЧНИКА.

Рентген показал всю правду

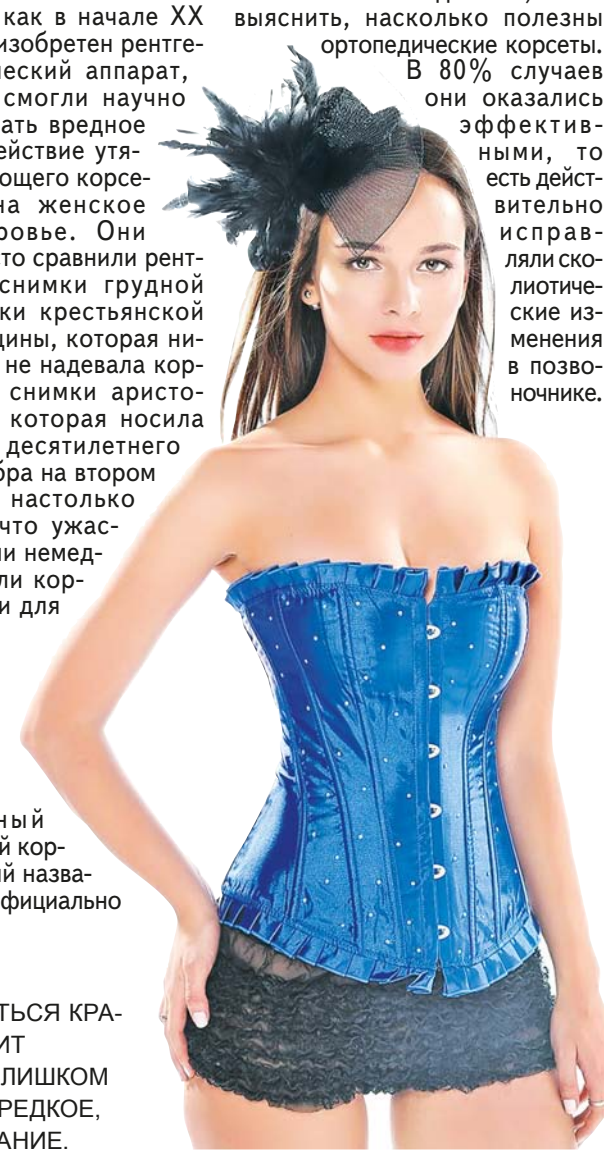
После того как в начале XX века был изобретен рентгенологический аппарат, врачи смогли научно доказать вредное воздействие утягивающего корсета на женское здоровье. Они просто сравнили рентген-снимки грудной клетки крестьянской женщины, которая никогда не надевала корсет, и снимки аристократки, которая носила корсет с десятилетнего возраста. Ребра на втором снимке были настолько искривлены, что ужаснувшиеся врачи немедленно признали корсеты вредными для здоровья.

Ортопедические корсеты

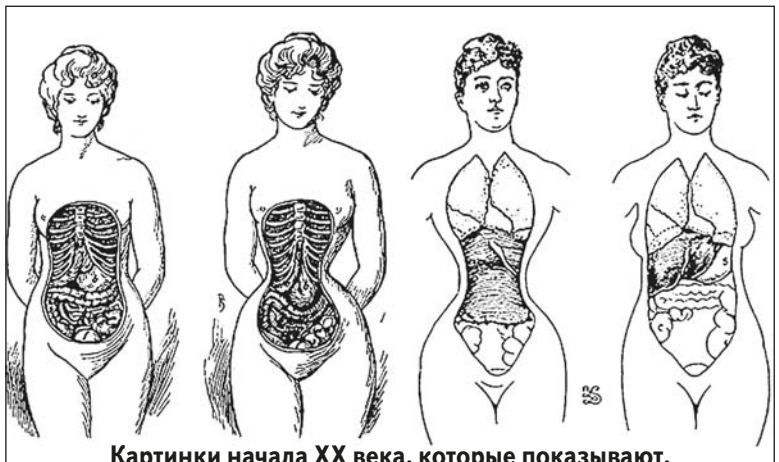
Современный ортопедический корсет, получивший название Милуоки, официально появился в 1946 году. Его изобрели два врача из одноименного американского города — Альберт Шмит и Уолтер Блаунт. Их корсет обеспечивал позвоночнику поддержку по всей длине и имел индивидуальные характеристики для каждого больного, так как изготавливался с учетом анатомических особенностей пациента.

В начале 1970-х годов прошлого века доктора Бостонской детской больницы Уильям Миллер и Джон Холл разработали Бостонский корсет для исправления сколиоза. Изготавливали его так: со здорового человека снимался слепок, по нему отливали пластиковый корсет, который потом надевали на пациента с искривлением позвоночника. Благодаря Бостонскому корсету начала бурно развиваться ортопедия, также было налажено массовое производство лечебных корсетов для позвоночника.

В 1985 году провели широкомасштабные исследования, чтобы выяснить, насколько полезны ортопедические корсеты. В 80% случаев они оказались эффективными, то есть действительно исправляли сколиотические изменения в позвоночнике.



«ЧТОБЫ БЫТЬ КРАСИВОЙ — НАДО РОДИТЬСЯ КРАСИВОЙ, А ЧТОБЫ КАЗАТЬСЯ КРАСИВОЙ — НАДО СТРАДАТЬ» — ГЛАСИТ СТАРИННАЯ ФРАНЦУЗСКАЯ ПОСЛОВИЦА. СЛИШКОМ ТОНКАЯ ТАЛИЯ ОТ ПРИРОДЫ — ЯВЛЕНИЕ РЕДКОЕ, ПОЭТОМУ В МОДУ И ВОШЛО ЕЕ УТЯГИВАНИЕ.



Картинки начала XX века, которые показывают, какой вред корсет наносит женскому организму.

Вы любите жизнь, а она любит вас...

ОВЕН Все самое хорошее будет падать буквально с неба. Впереди столько приятных неожиданностей, что голова закружится от счастья. Да-да, оно уже в пути... Лето — время молодых овощей. Огурцы, помидоры, свеколка — в них столько витаминов! А главное, клетчатка, которая, как метла, выметет мусор из кишечника. Так что ешьте на здоровье.

ТЕЛЕЦ Удача кружит над головой. Чтобы поймать ее за хвост, цепляйтесь за любые хорошие новости. Кстати, не упустите возможность почистить почки арбузами. Съедайте 1,5-2 кг арбузной мякоти, по 300 г за один присест. Причем с черным хлебом, сидя в теплой ванне. Это очень полезно для почек! Достаточно 7 процедур.

БЛИЗНЕЦЫ Каждый день встречайте с хорошим настроением — и энергии хватит на все! Кстати, возможны перепады артериального давления, головокружение. Для укрепления сосудов делайте по утрам простую гимнастику. Лежа в постели, перед тем как вставать, медленно поднимите руки и ноги перпендикулярно телу и слегка ими потрясите.

РАК Не всегда получается так, как хотелось бы. Иногда и в разгар лета приходится работать, а не отдыхать. Постарайтесь не расстраиваться, ваше время еще впереди. О здоровье: если накатит усталость или раздражительность, выпейте чашечку мятного чая. А вот шоколад будет во вред, он хоть и тонизирует, но совсем не успокаивает.

ЛЕВ Дела спорятся, проблемы решаются как будто сами собой. Вы полны энергии, но не слишком внимательны, поэтому рискуете в спешке упустить или не заметить что-то важное... Старайтесь ложиться спать пораньше. Ночные бдения не лучшим образом сказываются на здоровье. Неслучайно совы предрасположены к гипертонии и стенокардии. Мотайте на ус и делайте выводы.

ДЕВА Настроение будет отличным, все вокруг милы и прекрасны, да и вообще удача сама плывет в руки. Главное, не спугните ее. Не исключено, что из-за жары могут появиться отеки, поэтому поддержите работу почек. Смешайте по 1/2 стакана свежевыжатого морковного и огуречного соков и сок одного лимона. Разделите смесь на 3 равные порции и пейте, разбавив кипяченой водой (1:1), 3 раза в день.

ВЕСЫ Вы любите жизнь, а она любит вас. Поэтому неприятности часто обходят вас стороной. О здоровье: возможно обострение радикулита. В этом случае обварите кипятком свежие листья лопуха, приложите к больному месту, прикройте полиэтиленом и утеплите шерстяным платком.

СКОРПИОН Вы находитесь в прекрасной поре своей жизни, потому что понимаете, из каких моментов складывается маленькое счастье... Постарайтесь не навредить своему здоровью, переутомляясь на огороде. Кстати, самое время привести себя в порядок летом, пока сады полны ягод, а в огороде свежие овощи.

В русском языке тысячи слов на букву Х, но к забору пристает только одно.

СТРЕЛЕЦ Если не сумеете сейчас хорошо отдохнуть, рискуете погрязнуть в конфликтах и ссорах с близкими. Вам, как никогда, нужен отдых — хотя бы недельку полежать на берегу моря или речки. Но прячьтесь от солнца, предпочитайте тенечек. Иначе рискуете получить ожоги. Кроме того, перегрев тела плохо сказывается на сосудах, суставах и на самочувствии в целом.

КОЗЕРОГ Постарайтесь больше времени заниматься тем, что доставляет удовольствие. Балуйте себя, исполняйте свои капризы... Звезды советуют обратить внимание на желчный пузырь. Хорошо бы съедать ежедневно по 2 груши после завтрака или выпивать по 1 стакану компота из груш без сахара натощак.

ВОДОЛЕЙ Захочется выговориться, благо, дружеские уши найдутся. Но особо не секретничайте, иначе ваши слова могут быть использованы против вас. Только эмоции, никаких фактов! О здоровье. Не упустите возможности полакомиться черной смородиной — по горсти в день. В ней столько витамина С, что надолго забудете о простуде, усталости и разных инфекциях.

РЫБЫ Ваша интуиция всегда на высоте, а сейчас особенно. Решения, которые годами откладывали на потом, дадутся легко и с юмором. Небеса улыбаются вам — такие моменты нельзя упускать. Увы, они не вечны. О здоровье: сейчас особенно уязвим желудок — и перед некачественной пищей, и перед инфекциями. Защитит его чесночный сок: 5 капель на 1 чайн. ложку холодной воды 3 раза в день.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у эндокринолога**
Как не проглядеть развитие зоба.

✓ **Ситуация**
Давление стабильное — 210 на 100.

✓ **Очень хорошая гимнастика**
Поможем пояснице не вставая с постели.

✓ **Что в тарелку положить**
Летом легче снизить холестерин.

✓ **Советы гинеколога**
Удалили матку. Как жить после операции.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СКОВАННОСТЬ В ДВИЖЕНИЯХ? СЛОЖНО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ? ДИСКОМФОРТ В СУСТАВАХ?

ВНИМАНИЕ! Программа работает только **до 21 августа 2021** **1500**
КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО, ВЫДАЕТСЯ СТРОГО НЕ БОЛЬШЕ 2 УПАКОВОК В ОДНИ РУКИ.

Новый усиленный природный комплекс «Меланекс Сустолад» разработан для здоровья костей и суставов из природного сырья высшего качества ведущими технологами Алтая!

Компоненты в составе "Меланекс Сустолад" способствуют:
- облегчению движений;
- улучшению циркуляции крови;
- комфорту в спине и суставах.

В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ"*
КАЖДЫЙ ЖЕЛАЮЩИЙ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ
2 УПАКОВКИ "МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД"
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО.
Просто позвоните, назовите промокод программы, и мы вышлем Вам посылку!

Телефон горячей линии: Звонок бесплатный
8-800-301-22-04

*информацию об организации акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003012204.
Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРН 319595800079759 от 01.07.2019 г. Melanex Sustolad** 000352

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **101078** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 21.07.2021 г.
Подписано в печать 14.07.2021 г. в 16.30.
По графику в 17.00

№15 (647)
Тираж 82078 экз.
Заказ №575
Объем 6 п. л.
18+